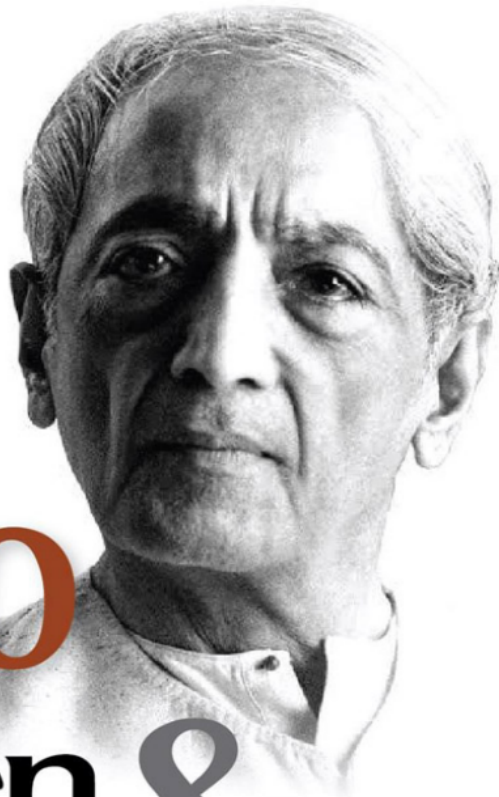
J. KRISHNAMURTI

"Một trong những nhà tư tưởng lỗi lạc nhất của thời đại" - Dalai Lama

The FIRST *and* LAST FREEDOM



Tự do đầu tiên & cuối cùng

Hoàng Huấn *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

J. KRISHNAMURTI

Hoàng Huấn dịch

TỰ DO ĐẦU TIÊN & CUỐI CÙNG

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng Biên tập ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập: Hồ Công Hoài Dũng

Sửa bản in: Vịnh Nghi

Trình bày: Bích Trâm

Bìa: Phương Thảo

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q. 1 - TP. HCM

ĐT: (028) 38225340 - 38296764 - 38247225

Fax: 84.28.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Website: www.nxbhcm.com.vn

Sách điện tử: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

ĐT: (028) 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q. 4, TP. HCM

ĐT: (028) 39 433 868

GIAN HÀNG M01 - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Q. 1, TP. HCM

Thực hiện liên kết:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

In 4.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân dân TP. Hồ Chí Minh, (D20/532P, Ấp 4, Xã Phong Phú, Huyện Bình Chánh, TP. Hồ Chí Minh). Xác nhận đăng ký xuất bản số 54-2020/CXBIPH/02-424/THTPHCM ngày 6/01/2020 - QĐXB số 41/QĐ-THTPHCM-2020 cấp ngày 05/02/2020. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2020. ISBN: 978-604-58-3399-5.

LỜI TỰA

Con người là động vật lưỡng cư vì sống đồng thời ở hai thế giới – thế giới có sẵn và thế giới tự tạo; thế giới của vật chất, đời sống và ý thức, và thế giới của các biểu tượng. Trong tư duy của mình, chúng ta sử dụng nhiều hệ thống biểu tượng – ngôn ngữ học, toán học, hình ảnh, âm nhạc, nghi thức. Nếu không có những hệ thống biểu tượng như vậy, chúng ta hẳn đã không có nghệ thuật, khoa học, luật pháp, triết học, thậm chí không có cả những nguyên tắc cơ sở cho nền văn minh: Hay nói cách khác, chúng ta có thể vẫn chỉ là những con vật mà thôi.

Vậy thì các biểu tượng là không thể thiếu được. Song những biểu tượng cũng có thể là hiểm họa – như lịch sử của thời đại riêng chúng ta và mọi thời kỳ khác đều thể hiện rất rõ. Chẳng hạn, một mặt hãy xem xét lĩnh vực khoa học, mặt khác xem lĩnh vực chính trị và tôn giáo. Khi nghĩ đến và hành động phản ứng theo một tập hợp các biểu tượng, chúng ta tiến tới việc hiểu và điều khiển những sức mạnh cơ bản của tự nhiên ở mức độ nhỏ nào đó. Còn khi nghĩ đến và hành động phản ứng theo một tập hợp các biểu tượng khác, chúng ta sẽ sử dụng những sức mạnh này như là phương tiện để thảm sát hàng loạt và tự tử tập thể. Trong trường hợp thứ nhất, các biểu tượng có tính cách giải thích đã được chọn lựa tốt, phân tích cẩn thận và ngày càng thích ứng với những vấn đề nổi bật trong sự hiện hữu vật chất. Trong trường hợp thứ hai, ban đầu, các biểu tượng được lựa chọn không đúng đã không bao giờ được đưa ra để phân tích thấu đáo và không bao giờ được trình bày lại cho rõ ràng để hài hòa với các vấn đề nổi bật trong sự hiện hữu của con người. Và tồi tệ hơn nữa, những biểu tượng sai lầm này đã được khắp nơi tôn trọng một cách hoàn toàn tùy tiện, như thể chúng thì xác thực hơn theo cách bí ẩn nào đó so với những thực tế mà chúng đề cập đến. Trong bối cảnh tôn giáo và chính trị, hơi kém thỏa đáng, ngôn từ không được coi là đại diện cho các sự việc và sự kiện. Ngược lại, những sự việc và sự kiện được coi là những minh họa cụ thể cho ngôn từ.

Cho tới nay, các biểu tượng chỉ được sử dụng một cách thực tế trong

những lĩnh vực mà chúng ta cảm thấy không quá quan trọng. Tuy nhiên, trong mọi tình huống liên quan đến những xung động ngày càng sâu xa hơn, chúng ta cứ khăng khăng sử dụng các biểu tượng, không chỉ một cách phi hiện thực, mà còn sùng bái, thậm chí điên rồ. Và hậu quả là chúng ta có thể phạm phải, một cách nhẫn tâm và trong một khoảng thời gian dài, các hành động mà những kẻ vũ phu chỉ có thể mắc phải trong các khoảnh khắc ngắn và ở đỉnh điểm điên cuồng của cơn thịnh nộ, khao khát hoặc sợ hãi. Bởi vì con người sử dụng và tôn bái các biểu tượng, nên họ có thể trở thành những người hay lý tưởng hóa. Và là những người hay lý tưởng hóa, họ có thể biến thói tham lam thỉnh thoảng mới có ở thú vật thành chủ nghĩa đế quốc đồ sộ của một Rhodes hoặc một J. P. Morgan; biến thú vui bắt nạt thỉnh thoảng mới có ở loài thú thành Tòa án dị giáo Tây Ban Nha; biến sự gắn bó thỉnh thoảng mới có ở thú vật đối với lãnh thổ của chúng thành những sự cuồng loạn có tính toán của chủ nghĩa dân tộc. May thay, họ cũng có thể biến chuyển lòng tốt thỉnh thoảng mới có ở loài vật thành lòng nhân đức suốt đời của một Elizabeth Fry hay một Vincent de Paul; biến sự tận tụy thỉnh thoảng mới có của thú vật với bạn tình và con cái của chúng thành sự cộng tác hợp lý và kiên trì, mà cho tới nay đã chứng minh là đủ mạnh mẽ để cứu thế giới khỏi những hậu quả của kẻ kia, khỏi kiểu chủ nghĩa lý tưởng tai hại. Liệu nó có thể tiếp tục cứu rỗi thế gian không? Câu hỏi này không thể có đáp án. Với những kẻ lý tưởng hóa về chủ nghĩa dân tộc đang nắm giữ vũ khí hạt nhân, tất cả những gì chúng ta có thể nói là những xung đột nhằm ủng hộ những người lý tưởng hóa sự cộng tác và lòng nhân hậu đã sụt giảm dữ dội.

Trên thực tế, ngay cả cuốn sách dạy nấu ăn hay nhất cũng không thể thay thế cho một bữa ăn tệ nhất. Mọi chuyện có vẻ đã đủ rõ rồi. Tuy nhiên, qua các thời kỳ, những triết gia lỗi lạc nhất, các nhà thần học uyên bác và sắc sảo nhất vẫn cứ mắc sai lầm trong việc đồng nhất hóa những diễn dịch hoặc giải thích thuần túy bằng lời nói của họ với sự thật, hoặc phạm sai lầm còn nghiêm trọng khi tưởng tượng rằng các biểu tượng thì có phần thật hơn là thứ mà chúng đại diện. Và việc sùng bái ngôn từ của họ không phải không bị phản bác. Thánh Paul nói: “Chỉ tinh thần mới ban sự sống, còn từ ngữ thì giết chết nó”. Còn Eckhart thì đặt câu hỏi: “Và tại sao, tại sao bạn cứ huyên thuyên về Thiên Chúa? Dù bạn có nói gì về Thiên Chúa thì cũng đều không đúng”. Còn ở phía bên kia địa cầu, tác giả của một trong những cuốn kinh Phật giáo Đại thừa khẳng định: “Đức Phật không bao giờ thuyết giảng về chân lý, bởi vì bạn phải nhận ra nó từ bên trong mình”. Những phát biểu như vậy đã được cảm nhận để rồi bị bác bỏ hoàn toàn, và những người đứng đắn chẳng bao giờ để ý đến chúng. Thế nhưng sự ngưỡng vọng ngôn từ và biểu tượng cao

đến mức kỳ lạ vẫn cứ tiếp tục không cách nào kiềm chế được. Các tôn giáo đã thoái trào, nhưng thói quen công thức hóa các tín điều và áp đặt niềm tin trong giáo điều vẫn còn dai dẳng ngay cả ở những người vô thần.

Trong những năm gần đây, các nhà logic học và nhà ngữ nghĩa học đã tiến hành một phân tích rất kỹ càng về những biểu tượng mà con người dùng để suy nghĩ. Ngôn ngữ học đã trở thành một môn khoa học, thậm chí người ta có thể nghiên cứu một môn học mà Benjamin Whorf quá cố đã đặt cho cái tên là siêu ngôn ngữ học. Điều đó thì tốt thôi, song vẫn chưa đủ. Logic học và ngữ nghĩa học, ngôn ngữ học và siêu ngôn ngữ học – đó thuần túy là các môn học sử dụng trí óc. Chúng phân tích những cách khác nhau, đúng và không đúng, có nghĩa và vô nghĩa, mà ngôn từ có thể liên quan tới những sự vật, quá trình và sự kiện. Nhưng chúng không đưa ra hướng dẫn gì đối với vấn đề mang tính nền tảng hơn nhiều là về mối quan hệ của con người trong tổng thể tâm sinh lý, ở một mặt, và với hai thế giới của họ, thế giới dữ kiện và thế giới biểu tượng, ở mặt kia.

Ở mọi nơi và mọi giai đoạn lịch sử, bản thân mỗi người cứ phải giải quyết vấn đề đó hết lần này sang lần khác. Ngay cả khi họ nói hoặc viết, những cá nhân này cũng không tạo nên những hệ thống – bởi vì họ biết rằng mọi hệ thống đều là sự cám dỗ thường xuyên để khiến các biểu tượng trở nên quá nghiêm túc, để chú ý quá nhiều vào ngôn từ hơn là vào những thực tế mà chúng được coi là đại diện. Mục đích của họ là không bao giờ đưa ra những lời giải thích và phương thuốc trị bá bệnh có sẵn nào, mà mục đích là để kích thích người ta tự chẩn đoán và chữa trị những căn bệnh của chính mình, đưa họ đến đúng nơi vấn đề của con người và giải pháp cho nó tự thể hiện một cách trực tiếp để trải nghiệm.

Trong tuyển tập hình thành từ các bài viết và buổi nói chuyện được thu âm này của Krishnamurti, độc giả sẽ tìm thấy một tuyên bố rất hiện đại và rõ ràng về vấn đề nền tảng đó của con người, cùng với đó là lời mời giải quyết nó bằng giải pháp duy nhất khả dĩ – cho họ và bởi chính họ. Các giải pháp chung chung mà rất nhiều người liều lĩnh đặt niềm tin vào thì không bao giờ thích hợp. “Để hiểu nỗi đau khổ và hỗn loạn hiện hữu trong chính mình, và do đó trên thế giới này, chúng ta trước tiên phải tìm thấy sự rõ ràng trong bản thân, và sự rõ ràng chỉ xuất hiện thông qua tư duy đúng đắn. Sự rõ ràng này không thể được tổ chức, bởi vì nó không thể được trao đổi với người khác. Còn tư tưởng theo nhóm có tổ chức thì đơn thuần mang tính lặp lại. Và sự rõ ràng không phải là kết quả của việc khẳng định bằng lời nói, mà của việc tự nhận thức và tư duy đúng đắn. Tư duy đúng đắn không phải là kết quả của sự trau dồi trí năng đơn thuần,

cũng không phải là sự tuân theo khuôn mẫu, dù khuôn mẫu đó có đáng tôn trọng và cao quý đến đâu đi nữa. Tư duy đúng phải đi kèm với sự tự biết mình. Khi không hiểu chính mình, bạn sẽ không có cơ sở để suy nghĩ chính xác. Khi không tự biết mình, điều bạn nghĩ là không đúng".

Chủ đề nền tảng này được Krishnamurti phát triển qua từng đoạn văn. "Niềm hy vọng nằm ở con người, không phải ở xã hội, không phải trong các hệ thống, các hệ thống tôn giáo có tổ chức, mà ở bạn và ở tôi". Trên thực tế, các tôn giáo có tổ chức, cùng với những người trung gian, kinh sách, giáo điều, các hệ thống cấp bậc và nghi lễ của họ cũng chỉ đưa ra giải pháp sai lầm cho vấn đề cơ bản. "Khi trích dẫn *Bhagavad Gita, Kinh thánh* , hoặc một cuốn sách thiêng nào đó của Trung Hoa, thì chắc chắn bạn chỉ đơn thuần đang lặp lại, không phải vậy sao? Và điều mà bạn đang lặp lại đó không phải là sự thật. Đó là dối trá, bởi vì chân lý không thể lặp lại được". Sự dối trá có thể được lan truyền, nói ra và lặp lại, nhưng sự thật thì không. Và khi bạn lặp lại sự thật, thì nó không còn là sự thật nữa, do đó, các kinh sách chẳng có gì quan trọng. Chính nhờ việc tự biết mình, chứ không phải nhờ tin vào những biểu tượng của người khác, người ta mới đến được với sự thật vĩnh cửu, mà trong đó, sự hiện hữu của họ có cơ sở vững chắc. Niềm tin vào sự hoàn hảo và giá trị tột bậc của bất cứ hệ thống biểu tượng có sẵn nào không dẫn tới sự tự do, mà dẫn về lịch sử, đưa tới những thảm họa còn trầm trọng hơn những thảm họa đã từng xảy ra. "Niềm tin chắc chắn sẽ gây phân cách. Nếu có niềm tin, hoặc khi tìm kiếm sự đảm bảo trong đức tin cụ thể của mình, bạn sẽ trở nên tách biệt với những ai mưu cầu sự an lành ở dạng niềm tin khác. Tất cả niềm tin có tổ chức đều dựa trên sự chia cách, mặc dù họ có thể thuyết giảng về tình huynh đệ đi nữa". Người giải quyết được vấn đề ẩn trong mối quan hệ của họ với hai thế giới dữ kiện và biểu tượng là người không có niềm tin nào. Về những vấn đề của cuộc sống thực tế, người đó sẽ nuôi dưỡng một loạt các giả thuyết có thể chấp nhận, phục vụ cho những mục đích của anh ta, song không coi trọng hơn bất cứ dạng công cụ hoặc phương tiện nào khác. Còn về bạn bè của anh ta và về thực tại mà họ dựa vào, thì anh ta có những trải nghiệm trực tiếp về tình thương và sự thấu hiểu. Chính vì để bảo vệ mình khỏi những niềm tin mà Krishnamurti đã "không đọc bất cứ kinh sách nào, cả *Bhagavad Gita* và bộ *Upanishad* cũng không". Có những người trong số chúng ta thậm chí không đọc các kinh sách, mà chỉ đọc báo chí và những cuốn truyện trinh thám ưa thích. Điều này có nghĩa rằng chúng ta tiếp cận sự khủng hoảng trong thời đại chúng ta không phải bằng tình thương và sự thấu hiểu, mà "bằng những công thức, bằng những hệ thống" – và những công thức, hệ thống ấy cũng tương đối nghèo nàn. Nhưng "người có thiện

tâm không nên có những công thức". Bởi vì các công thức tất yếu sẽ dẫn tới kiểu "tư duy mù quáng". Thói nghiện công thức hầu như ở đâu cũng có. Chắc chắn là vậy, bởi vì "hệ thống giáo dục của chúng ta hiện dựa trên việc suy nghĩ về *cái gì* , chứ không phải suy nghĩ như *thế nào* ". Chúng ta được giáo dục để trở thành những thành viên có niềm tin và hoạt động trong một tổ chức nào đó – tín đồ Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Hindu giáo, Phật giáo, người theo học thuyết Freud. Hậu quả là "bạn phản ứng với những thách thức luôn luôn mới mẻ bằng một khuôn mẫu cũ kỹ. Và do đó, phản ứng của bạn không có giá trị, sự mới mẻ, tươi sáng tương xứng. Nếu phản ứng như một tín đồ Thiên Chúa giáo hay Hồi giáo, thì bạn đang phản ứng theo một tư duy trong khuôn khổ – chẳng phải sao? Vì vậy, phản ứng của bạn chẳng có ý nghĩa gì cả. Và không phải tín đồ Hindu giáo, Hồi giáo, Phật giáo, Thiên Chúa giáo cũng đã tạo ra vấn đề này hay sao? Nếu tôn giáo mới là sự sùng bái chính thể, thì tôn giáo cũ là sự tôn sùng ý niệm". Nếu phản ứng với một thách thức theo kiểu ước định cũ, thì phản ứng của bạn sẽ không thể cho phép bạn hiểu được thách thức mới đó. Do vậy, "nhằm đáp ứng với thách thức mới, điều mà một người phải làm là cởi bỏ chính mình triệt để, tự mình bỏ đi hoàn toàn hoàn cảnh và đối đầu với thách thức theo cách khác". Hay nói khác đi, các biểu tượng không bao giờ nên được nâng lên tới mức độ của giáo điều, và bất cứ hệ thống nào cũng chỉ nên xem là một giải pháp tiện lợi tạm thời. Niềm tin vào các công thức và hành động tương xứng với những niềm tin này không thể đưa chúng ta tới một giải pháp cho vấn đề của mình. "Chỉ thông qua sự hiểu biết mang tính sáng tạo của chính chúng ta mới có thể có một thế giới sáng tạo, một thế giới hạnh phúc, một thế giới mà trong đó các ý niệm không tồn tại". Một thế giới mà trong đó các ý niệm không tồn tại sẽ là một thế giới hạnh phúc, bởi vì đó sẽ là thế giới không bị những thế lực tạo ra ước định đầy quyền lực ép buộc con người phải thực hiện những hành động không thích hợp, một thế giới không có các giáo điều được coi là thiêng liêng mà dựa vào nó, những tội ác tồi tệ nhất được bào chữa, những thứ điên rồ nhất được hợp lý hóa một cách tinh vi.

Nền giáo dục dạy chúng ta không phải suy nghĩ như thế nào mà suy nghĩ cái gì là nền giáo dục kêu gọi một giai cấp thống trị của các giáo sĩ và những vị thầy. Nhưng "chính ý niệm dẫn dắt ai đó lại là phản xã hội và phản tinh thần". Đối với người cầm quyền, sự lãnh đạo giúp thỏa mãn ham muốn quyền lực. Còn đối với người được dẫn dắt, nó giúp thỏa mãn ham muốn được đảm bảo và an toàn. Vị thầy sẽ cung cấp một dạng thuốc kích thích. Nhưng, người ta có thể hỏi Krishnamurti: " *Ngài* đang làm gì vậy? Chẳng phải ngài đang hành động với tư cách vị thầy của chúng tôi sao?". Và Krishnamurti trả lời:

“Chắc chắn tôi không hành động với tư cách vị thầy của các bạn, bởi vì trước tiên, tôi không cho bạn bất cứ sự thỏa mãn nào cả. Tôi không khuyên bạn nên làm gì vào mỗi lúc, hoặc mỗi ngày, mà tôi đơn giản là chỉ ra điều gì đó cho bạn mà thôi. Bạn có thể tiếp nhận hoặc bỏ ngoài tai, điều đó phụ thuộc vào bạn, chứ không phải tôi. Tôi không đòi hỏi một thứ gì từ bạn, không đòi bạn sùng bái, không đòi bạn nịnh bợ, không đòi bạn lăng mạ, cũng không đòi những vị thần thánh của bạn. Tôi nói: ‘Đây là sự thật. Hãy nhận lấy hoặc từ bỏ nó’. Và đa phần các bạn sẽ bỏ qua, bởi vì lý do hiển nhiên là bạn không tìm thấy sự thỏa mãn trong đó”.

Vậy thì chính xác Krishnamurti đưa ra điều gì? Thứ chúng ta có thể tiếp nhận nếu muốn, nhưng hầu hết sẽ thích bỏ qua hơn là gì? Như chúng ta thấy, đó không phải là một hệ thống đức tin, một danh mục các giáo điều, một tập hợp những khái niệm và lý tưởng được thiết lập sẵn. Đó cũng không phải là sự lãnh đạo, không phải là sự điều đình, không phải là sự hướng dẫn về mặt tinh thần, thậm chí không phải là ví dụ. Đó không phải là nghi thức, không phải nhà thờ, không phải quy tắc, không kích thích hoặc bất cứ dạng truyền cảm hứng lăng nhăng, nhảm nhí nào.

Vậy thì có lẽ đó là sự tự giác kỷ luật? Không, do thực tế tàn nhẫn, tự giác kỷ luật không phải là cách để giải quyết vấn đề của chúng ta. Để tìm thấy giải pháp, tâm trí phải tự cởi mở với thực tại, phải đương đầu việc bị quy định của thế giới ngoại tại và nội tại mà không có định kiến hay giới hạn. (Phụng sự Thượng Đế là sự tự do tuyệt đối. Ngược lại, sự tự do tuyệt đối là việc phụng sự Thượng Đế). Khi có kỷ luật, tâm trí của chúng ta không trải qua sự thay đổi triệt để nào. Đó vẫn là bản ngã cũ kỹ, nhưng “bị ràng buộc, bị kiềm chế” mà thôi.

Và sự tự giác kỷ luật có mặt trong danh sách những thứ mà Krishnamurti *không* đề nghị. Vậy thì liệu việc ông đề nghị có phải là cầu nguyện không? Một lần nữa, câu trả lời là không. “Cầu nguyện có thể mang lại câu trả lời mà bạn tìm kiếm. Song đáp án đó có thể đến từ tiềm thức của bạn, hoặc từ nguồn cung cấp chung, kho chứa của tất cả đòi hỏi của bạn. Câu trả lời đó không phải là tiếng nói tĩnh lặng của Thượng Đế”. Cân nhắc một chút, Krishnamurti tiếp tục: “Điều gì xảy ra khi bạn cầu nguyện. Bằng cách tụng niệm không ngừng những cụm từ nào đó, và bằng cách kiểm soát tư tưởng của bạn, tâm trí sẽ trở nên tĩnh lặng, phải vậy không? Ít nhất tầng ý thức của tâm* trở nên tĩnh lặng. Bạn quỳ gối giống như những tín đồ Thiên Chúa giáo, hoặc bạn ngồi như các tín đồ Hindu giáo, rồi bạn tụng niệm và tụng niệm, và thông qua sự lặp đi lặp lại đó, tâm trí trở nên tĩnh lặng. Trong sự an tĩnh này, có sự gợi đến điều gì đó. Và sự gợi đến điều gì đó mà bạn đã cầu nguyện có thể là từ tiềm thức,

hoặc nó có thể là phản ứng từ các ký ức của bạn. Song chắc chắn nó không phải là tiếng nói của thực tại, bởi vì tiếng nói của thực tại phải đến với bạn. Nó không thể được thỉnh cầu, và bạn không thể cầu nguyện nó. Bạn không thể dụ dỗ nó chui vào cái lồng nhỏ bé của bạn bằng cách cầu nguyện theo kiểu *puja* hay hát nhạc *bhajan* và những thứ đại loại như vậy, bằng cách dâng hoa cho nó, bằng cách xoa dịu nó, bằng cách tự kiềm chế mình hoặc cạnh tranh với người khác. Một khi bạn học được mẹo để làm tâm tĩnh lặng, thông qua việc lặp lại các từ ngữ, và nhận được các sự gợi ý trong trạng thái tĩnh lặng đó, thì mối nguy hiểm là – trừ phi bạn hoàn toàn tỉnh giác nhận ra những gợi ý đó đến từ đâu – bạn sẽ bị mắc kẹt, và lúc đó, việc cầu nguyện trở thành hình thức thay thế cho việc tìm kiếm Sự Thật. Bạn nhận được điều mình mong muốn, nhưng đó không phải là sự thật. Nếu bạn muốn và nếu cầu xin, bạn sẽ nhận được, nhưng cuối cùng, bạn sẽ trả giá cho nó".

Từ cầu nguyện, chúng ta chuyển qua yoga, và yoga, như chúng ta sẽ thấy, là một thứ nữa trong số những điều mà Krishnamurti không khuyến khích. Bởi vì yoga là sự tập trung tư tưởng và tập trung tư tưởng là sự ngăn chặn. "Bạn xây dựng một bức tường ngăn cách bằng việc tập trung vào một tư tưởng mà bạn chọn, rồi bạn cố gắng tránh né tất cả các tư tưởng khác". Cái thường được gọi là thiền định chỉ thuần túy là "bồi dưỡng, vun đắp cho sự kháng cự, cho sự tập trung riêng vào một ý niệm chúng ta chọn lựa". Nhưng bạn lựa chọn gì? "Cái khiến bạn nói rằng đây là điều thiện, đúng, cao quý, còn những cái khác thì không phải? Hiển nhiên, sự chọn lựa dựa trên niềm vui, sự tưởng thưởng hay thành tựu. Hoặc thuần túy là một phản ứng của quá trình giáo dục hay truyền thống của một người. Tại sao bạn chọn như vậy? Tại sao không xem xét mọi tư tưởng? Khi bạn quan tâm tới nhiều, thì tại sao lại chọn một? Tại sao không xem xét mọi mối quan tâm? Thay vì tạo nên sự kháng cự, tại sao không đi vào từng mối quan tâm khi nó khởi lên, chứ không chỉ tập trung vào một ý niệm, một mối quan tâm? Suy cho cùng, bạn là tổng hợp của nhiều mối quan tâm, bạn có nhiều mặt nạ, một cách hữu ý và vô ý. Tại sao lại chọn một và tống khứ tất cả những thứ khác, trong cuộc đọ sức mà bạn dồn tất cả sức lực của mình vào, do đó tạo ra sự kháng cự, xung đột và xích mích. Ngược lại, nếu bạn xem xét mọi tư tưởng khi nó khởi lên – tất cả suy nghĩ, chứ không chỉ vài suy nghĩ – thì sẽ không có sự loại trừ. Tuy nhiên, xem xét mọi tư tưởng là việc rất khó khăn. Bởi vì khi bạn nhìn vào một tư tưởng, thì một tư tưởng khác sẽ lẻn vào. Nhưng nếu bạn nhận thức mà không tìm cách chi phối hoặc bào chữa, bạn sẽ thấy rằng khi chỉ đơn thuần nhìn vào tư tưởng đó, thì không có tư tưởng nào khác can thiệp vào. Chỉ khi nào bạn chỉ trích, so sánh, cố gò ép cho giống, thì các tư tưởng khác mới

xâm nhập".

"Các ngươi đừng xét đoán ai để khỏi bị xét đoán". Câu giáo huấn trong sách Phúc âm áp dụng cho cách cư xử của chúng ta với chính mình, cũng như đối với những người khác. Nơi nào có sự xét đoán, nơi đó có sự so sánh, phê bình và thiếu vắng sự cởi mở đầu óc. Không thể có tự do từ sự bạo ngược chuyên chế của các biểu tượng và hệ thống, phương pháp; không có sự đào thoát khỏi quá khứ và môi trường. Việc tự xem xét nội tâm với một mục đích được xác định trước, việc tự vấn trong khuôn khổ một quy tắc truyền thống hay một tập hợp các nguyên lý cơ bản được thần thánh hóa nào đó – những điều này không và không thể giúp ích cho chúng ta. Có một sự tự phát siêu việt của cuộc đời, một "Thực tại sáng tạo", như cách Krishnamurti gọi nó, cái thực tại tự bộc lộ chính nó từ nội tại chỉ khi tâm của người lãnh hội ở trạng thái "thụ động tỉnh giác", "nhận thức không chọn lựa". Sự xét đoán và so sánh làm chúng ta dính líu một cách không thể dứt bỏ vào tính nhị nguyên**. Chỉ sự nhận thức không chọn lựa mới có thể dẫn tới tình trạng phi nhị nguyên, tới sự hòa hợp của những tình trạng đối lập trong sự hiểu biết hoàn toàn và tình thương tuyệt đối. Giống như thành ngữ Latinh "Ama et fac quod vis", nếu thương yêu, bạn có thể làm điều mình muốn. Nhưng nếu bắt đầu bằng cách làm điều mình muốn, hoặc bằng cách làm điều mình không muốn trong khi phục tùng phương pháp truyền thống hoặc những quan niệm, lý tưởng và sự cấm đoán nào đó, thì bạn sẽ không bao giờ biết thương yêu. Quá trình giải thoát phải bắt đầu với nhận thức không chọn lựa đối với bất cứ thứ gì bạn thích và đối với các phản ứng của bạn về hệ thống biểu tượng đã bảo bạn rằng bạn phải, hoặc không phải, muốn nó. Thông qua nhận thức không chọn lựa này, khi nó thâm nhập vào những lớp kế tiếp của bản ngã và tiềm thức gắn liền của nó, thì tình thương và sự hiểu biết sẽ xuất hiện, nhưng với một trật tự khác hẳn so với những gì thông thường chúng ta đã quen thuộc. Sự nhận thức không chọn lựa này – ở mọi khoảnh khắc và trong mọi hoàn cảnh của cuộc đời – là sự thiền định hữu hiệu duy nhất. Tất cả dạng khác của yoga đều dẫn tới tư duy mù quáng do bắt nguồn từ sự tự giác kỷ luật, hoặc một kiểu trạng thái mê mẩn tự cảm nào đó, một dạng nhập định sai lầm nào đó. Sự giải thoát thực sự là "một sự tự do nội tại của Thực tại sáng tạo". Đây "không phải là một món quà; nó là để được khám phá và trải nghiệm. Nó không phải là một thành tựu được gom về cho bạn nhằm tôn vinh chính bạn. Nó là một trạng thái hiện hữu, giống như sự yên lặng, trong đó không có việc đang trở thành, mà trong đó có sự toàn vẹn. Sự sáng tạo này có thể không nhất thiết phải tìm cách diễn tả, nó không phải là một tài năng đòi hỏi được phóng chiếu ra bên ngoài. Bạn không cần là một nghệ sĩ vĩ đại hay có khán giả của mình. Nếu

tìm kiếm những thứ này, thì bạn sẽ bỏ qua Thực tại bên trong. Nó không phải một món quà, cũng không là kết quả của tài năng. Nó là để được tìm thấy, và chính kho báu bất diệt này là nơi tư duy tự giải thoát mình khỏi tham, sân, si, là nơi tư tưởng tự giải thoát chính nó khỏi sự trần tục và sự khao khát cá nhân để là gì đó. Nó phải được thể nghiệm thông qua tư duy đúng đắn và thiền định". Sự tự nhận thức không chọn lựa sẽ mang chúng ta đến với Thực tại sáng tạo nằm bên dưới tất cả sự giả vờ mang tính hủy hoại của mình, đến với trí tuệ yên lặng luôn luôn hiện hữu nơi đó, bất chấp sự vô minh, bất chấp hiểu biết mà chỉ thuần túy là sự vô minh ở một dạng khác. Hiểu biết là việc của các biểu tượng và luôn quá thường xuyên là một trở ngại cho trí tuệ trong việc vạch trần bản ngã qua từng khoảnh khắc. Một trí óc vươn tới sự tĩnh lặng của trí tuệ "sẽ biết sự hiện hữu, sẽ biết yêu thương là gì. Yêu thương không mang tính cá nhân, cũng không mang tính phi cá nhân. Yêu thương là yêu thương, không thể định nghĩa hay mô tả bằng tâm trí, dù riêng biệt hay bao hàm. Yêu thương là tính bất diệt của riêng nó. Nó là cái thực tế, cái tối thượng, cái vô hạn".

- Aldous Huxley

* Theo thuyết của nhà thần kinh học và phân tâm học Sigmund Freud thì tâm thức gồm ba tầng: ý thức, tiền ý thức và vô thức. – ND

** Đây là đặc điểm của học thuyết triết học mang tên thuyết Nhị nguyên hay Nhị nguyên luận. Thuyết này xem xét thực tại bao gồm hai yếu tố hay phương thức tối giản, chẳng hạn vật chất và ý thức (hay tinh thần). – ND

Chương 1
GIỚI THIỆU

Tương giao với người khác là điều vô cùng khó khăn, cho dù chúng ta rất hiểu nhau đi nữa. Tôi có thể sử dụng những ngôn từ mà có thể đối với bạn mang ý nghĩa khác với tôi. Sự hiểu biết xuất hiện khi chúng ta, bạn và tôi, gặp nhau ở cùng trình độ tại cùng thời điểm. Điều đó xảy ra chỉ khi có lòng thương mến thực sự giữa người với người, giữa chồng với vợ, giữa những người bạn thân thiết, thâm giao. Đó là sự tương giao đích thực. Sự hiểu biết tức thời xuất hiện khi chúng ta gặp nhau ở cùng trình độ tại cùng thời điểm.

Rất khó tương giao với người khác một cách dễ dàng, hữu hiệu và với hành động dứt khoát. Tôi đang sử dụng những ngôn từ đơn giản, không mang tính chuyên môn, bởi vì tôi không nghĩ rằng bất cứ sự diễn tả mang tính chuyên môn nào sẽ có thể giúp chúng ta giải quyết những vấn đề nan giải của mình. Vì vậy, tôi không dùng bất cứ thuật ngữ tâm lý học hoặc khoa học nào cả. Thật may mắn, tôi cũng chưa đọc bất cứ cuốn sách tâm lý học hoặc tôn giáo nào. Tôi thích truyền đạt ý nghĩa sâu sắc bằng những ngôn từ rất đơn giản mà chúng ta sử dụng trong cuộc sống hằng ngày. Song điều đó sẽ rất khó nếu bạn không biết cách lắng nghe.

Lắng nghe là một nghệ thuật. Để có thể lắng nghe thực sự, người ta nên từ bỏ hoặc gạt qua một bên tất cả thiên kiến, định kiến và các hoạt động hằng ngày. Khi bạn đang ở trong tâm trạng dễ tiếp thu thì mọi thứ có thể được hiểu một cách dễ dàng; bạn đang lắng nghe chỉ khi bạn thật sự chú ý đến điều gì đó. Nhưng rủi thay, đa số chúng ta lại lắng nghe thông qua một bức màn kháng cự. Chúng ta bị che mắt bởi những thiên kiến, dù là về tôn giáo hay tâm linh, tâm lý học hay khoa học, hoặc bởi những phiền não, mong muốn và sợ hãi hằng ngày của mình. Và với một bức màn che được dệt nên từ những thứ này, chúng ta lắng nghe. Do đó, chúng ta thật ra chỉ đang lắng nghe những ồn ã của riêng mình, những tiếng động của riêng mình, chứ

không phải những gì đang được nói. Thật vô cùng khó khăn khi gạt qua một bên quá trình rèn luyện của chúng ta, bỏ qua những thành kiến, thiên vị, kháng cự và vượt qua sự diễn tả bằng lời, để lắng nghe mà hiểu ngay lập tức. Đó sẽ là một trong những khó khăn của chúng ta.

Trong suốt quá trình tôi nói đây, nếu có bất cứ điều gì đối lập với cách suy nghĩ và niềm tin của bạn, hãy cứ lắng nghe, đừng phản bác. Bạn có thể đúng và tôi có thể sai, nhưng bằng cách lắng nghe và cùng nhau xem xét, chúng ta sẽ tìm ra đâu là sự thật. Không ai có thể trao cho bạn sự thật. Bạn phải khám phá ra nó. Và để khám phá được, bạn phải có thái độ nhận thức trực tiếp. Khi có sự kháng cự, đề phòng, bảo vệ, thì không có nhận thức trực tiếp. Hiểu biết xuất hiện thông qua việc nhận thức về hiện trạng. Hiểu chính xác hiện trạng, sự thật, thực tại, mà không diễn dịch nó, không chỉ trích hoặc bào chữa, thanh minh cho nó, thì chắc chắn là sự khởi đầu của trí tuệ. Chỉ khi nào bắt đầu diễn dịch, giải thích theo quy định trói buộc cuộc sống của mình, theo thiên kiến của mình, thì chúng ta mới bỏ lỡ sự thật. Suy cho cùng, nó giống như việc nghiên cứu. Muốn biết điều gì đó chính xác là gì, đòi hỏi phải nghiên cứu – bạn không thể diễn dịch nó tùy theo tâm trạng. Tương tự như vậy, nếu chúng ta có thể nhìn, quan sát, lắng nghe, nhận thức về cái đang là một cách chính xác, thì vấn đề sẽ được giải quyết. Và đó là việc chúng ta sẽ thực hiện trong tất cả các cuộc đối thoại này. Tôi sắp chỉ ra cho bạn cái đang là, và không diễn dịch nó theo sự võ đoán của tôi. Và bạn cũng không nên hiểu nó hoặc diễn dịch nó theo hoàn cảnh hay quá trình rèn luyện của mình.

Vậy thì không thể hiểu mọi thứ đúng như nó là hay sao? Chắc chắn rằng bắt đầu từ đó, có thể có sự hiểu biết. Chấp nhận, biết là có được cái đang là sẽ đặt dấu chấm hết cho sự vật lộn. Nếu tôi biết mình là kẻ dối trá và đó là sự thật mà tôi nhận ra, thì cuộc vật lộn đó chấm dứt. Chấp nhận, biết được mình là ai đã là khởi đầu của trí tuệ, cội nguồn của hiểu biết, sẽ giải thoát bạn khỏi ràng buộc của thời gian. Phẩm chất của thời gian – không phải theo nghĩa niên đại, mà theo nghĩa phương tiện, theo nghĩa quá trình tâm lý, quá trình của tâm trí – là tính hủy hoại và gây ra sự bối rối, hỗn loạn.

Vì vậy, chúng ta chỉ có thể hiểu về cái đang là khi chúng ta công nhận nó mà không chỉ trích, không bào chữa, không đồng nhất hóa nó. Biết được mình đang ở tình trạng cụ thể nào, ở trạng thái cụ thể nào đã là một quá trình giải thoát rồi. Song một người không nhận thức được tình trạng của mình, về cuộc vật lộn bên trong của mình, mà cố gắng trở thành thứ gì đó khác với bản thân anh ta, thì điều này sẽ tạo nên thói quen. Vậy thì khi ấy, hãy ghi nhớ rằng chúng ta

muốn xem xét cái đang là, để quan sát và nhận thức chính xác về thực tại, mà không gán cho nó bất cứ thành kiến nào, không gán cho nó một sự diễn dịch nào. Cần có một tâm trí sắc sảo phi thường, một trái tim uyển chuyển lạ thường để nhận thức và theo dõi cái đang là. Bởi vì cái đang là đó không ngừng thay đổi, không ngừng trải qua sự biến chuyển, nên nếu tâm trí bị trói buộc vào tín ngưỡng, vào kiến thức, thì nó sẽ ngừng đeo bám, nó sẽ ngừng theo đuổi sự biến chuyển nhanh chóng của cái đang là. Chắc chắn cái đang là sẽ không tĩnh tại – nó di chuyển không ngừng, như bạn sẽ nhận ra nếu quan sát nó cẩn thận. Để theo dõi nó, bạn cần một tâm trí rất nhanh nhạy và một trái tim mềm dẻo – điều này sẽ bị khước từ khi tâm trí tĩnh tại, gắn chặt vào tín ngưỡng, vào thiên kiến, vào sự đồng nhất hóa. Một tâm trí và trái tim khô khan không thể theo dõi một cách dễ dàng, nhanh chóng cái đang là.

Tôi nghĩ người ta nhận thức được, mà không cần quá nhiều thảo luận, quá nhiều sự diễn tả bằng lời, rằng hiện có sự hỗn loạn, lộn xộn và nỗi đau khổ riêng cũng như chung. Điều đó không chỉ xảy ra ở Ấn Độ, mà còn xảy ra khắp nơi trên thế giới. Tại Trung Quốc, Hoa Kỳ, Anh, Đức, trên khắp địa cầu, đều có sự hỗn loạn, khổ sở ngày càng tăng. Nó không chỉ xảy ra ở phạm vi quốc gia, nó không phải là trường hợp cá biệt ở đây, mà là trên khắp thế giới. Có nỗi khổ đau kịch liệt lạ thường, và nó không chỉ là nỗi đau của cá nhân mà còn là nỗi đau chung. Vậy, đó là thảm họa của thế gian nên việc giới hạn nó chỉ trong một khu vực địa lý, một vùng được tô màu trên bản đồ là ngớ ngẩn; bởi vì lúc ấy, chúng ta sẽ không hiểu đầy đủ ý nghĩa của nỗi đau mang tính phổ quát cũng như riêng tư này. Khi nhận thức được tình trạng rối loạn ấy, phản ứng hiện nay của chúng ta là gì? Chúng ta hồi đáp ra sao?

Nỗi đau khổ xuất hiện ở cả lĩnh vực chính trị, xã hội, tôn giáo. Toàn bộ bản chất tâm lý của chúng ta đều trở nên rối loạn, và tất cả lãnh tụ chính trị cũng như tôn giáo khiến chúng ta thất vọng. Tất cả kinh sách đều mất đi ý nghĩa. Bạn có thể đọc *Bhagavad Gita* , *Kinh thánh* hoặc luận án mới nhất về chính trị hay tâm lý học, và bạn sẽ thấy rằng chúng đã mất đi ý nghĩa, mất đi phẩm chất của sự thật. Chúng trở nên thuần túy chỉ là từ ngữ. Và bạn, người cứ lặp đi lặp lại những từ ngữ đó, bị bối rối và mơ hồ, và chỉ lặp lại ngôn từ thì chẳng truyền đạt được điều gì. Do đó, ngôn từ và sách vở đã mất đi giá trị của chúng. Tức là nếu bạn trích dẫn *Kinh thánh* , Marx, hoặc *Bhagavad Gita* – khi bạn là người trích dẫn mà chính bạn lại thấy mơ hồ, bối rối, thì sự lặp lại của bạn trở thành sự dối trá. Lý do là những gì được viết ra chỉ trở thành tài liệu tuyên truyền, mà tài liệu tuyên truyền thì không phải là sự thật. Vì vậy, khi lặp lại, bạn đã ngừng hiểu biết trạng thái hiện hữu của riêng mình. Bạn thuần túy đang

giấu giếm sự bối rối của riêng bạn bằng những ngôn từ có sức tác động. Nhưng điều mà chúng ta đang cố gắng làm là hiểu sự rối loạn này và không che đậy nó bằng những lời trích dẫn. Thế thì, bạn phản ứng với nó ra sao? Bạn phản ứng thế nào đối với sự hỗn loạn lạ thường này, sự bối rối này, sự mơ hồ về cuộc sống này? Hãy nhận thức về nó như tôi đã thảo luận: Hãy theo dõi, không phải những lời lẽ của tôi, mà là tư tưởng hiện đang hoạt động trong bạn. Đa phần chúng ta đã quen với việc là khán giả đứng ngoài thay vì tham dự vào trò chơi đó. Chúng ta đọc sách, nhưng không bao giờ viết sách. Nó đã trở thành truyền thống của chúng ta, thói quen của quốc gia và thế giới chúng ta, chỉ là những khán giả đứng ngoài, theo dõi một trận bóng đá, quan sát các chính trị gia và diễn giả trình bày trước công chúng. Chúng ta thuần túy là những kẻ ngoài cuộc, chỉ đang theo dõi, nên chúng ta mất năng lực sáng tạo. Do đó, chúng ta muốn hấp thụ và cùng tham gia.

Tuy nhiên, nếu chỉ thuần túy quan sát, nếu thuần túy làm khán giả, thì bạn sẽ đánh mất toàn bộ ý nghĩa của cuộc trao đổi này, bởi vì đây không phải là bài diễn thuyết để bạn lắng nghe như một thói quen. Tôi sẽ không cung cấp cho bạn thông tin mà bạn có thể tra được trong bộ bách khoa toàn thư. Điều mà chúng ta đang cố gắng làm là theo dõi tư tưởng của nhau, theo đuổi xa hết mức có thể, sâu hết mức có thể những gợi ý, những phản ứng của cảm giác riêng mình. Vì vậy, xin hãy khám phá cho ra phản ứng của bạn thế nào với nguyên nhân này, với nỗi đau khổ này; không phải người khác nói gì, mà là bản thân bạn phản ứng như thế nào. Phản ứng của bạn sẽ là một sự thờ ơ lãnh đạm nếu bạn lợi dụng nỗi đau khổ, sự hỗn loạn, nếu bạn hưởng lợi từ sự rối loạn đó về mặt kinh tế, xã hội, chính trị hoặc tâm lý. Do đó, bạn sẽ không bận tâm liệu tình trạng hỗn loạn này có tiếp diễn hay không. Chắc chắn rằng thế giới càng xảy ra nhiều vấn đề, hỗn loạn càng nhiều hơn, thì người ta càng mưu cầu sự an toàn. Bạn không để ý điều đó hay sao? Khi có sự hỗn độn trên thế giới, về mặt tâm lý và trên mọi phương diện, thì bạn sẽ bao bọc bản thân trong một dạng bảo vệ nào đó: một khoản tiền gửi ngân hàng hoặc ý thức hệ, hay bạn chuyển sang cầu nguyện, đi đền chùa – thực sự là chạy trốn khỏi những gì đang diễn ra trên thế giới. Ngày càng có nhiều môn phái được thành lập, ngày càng có nhiều "chủ nghĩa" nổi lên trên toàn thế giới. Bởi vì càng có nhiều sự hỗn loạn, bạn càng muốn một nhà lãnh đạo, ai đó sẽ hướng dẫn bạn thoát khỏi tình trạng lộn xộn này, thế là bạn cầu viện những cuốn sách tôn giáo, hoặc nhờ tới một trong những vị đạo sư mới nhất. Hoặc bạn sẽ hành động và phản ứng theo một hệ thống có vẻ như sẽ giải quyết được vấn đề, một hệ thống không theo cánh tả thì theo cánh hữu. Và đó chính xác là điều đang xảy ra.

Lúc bạn nhận thức được về sự hỗn loạn, về chính xác hiện trạng, là bạn đang cố gắng thoát khỏi nó. Những môn phái nào cung cấp cho bạn một hệ thống để giải quyết nỗi đau khổ về kinh tế, xã hội hoặc tôn giáo, thì đó là những môn phái tồi tệ nhất. Bởi vì lúc ấy, hệ thống, phương pháp lại trở nên quan trọng chứ không phải con người – dù nó là hệ thống tôn giáo, hay hệ thống chính trị của cánh tả hay cánh hữu. Khi đó, hệ thống trở nên quan trọng, triết lý, ý tưởng trở nên quan trọng, chứ không phải là con người. Và vì ý tưởng, vì ý thức hệ, bạn sẵn lòng hy sinh cả nhân loại, đó chính xác là điều đang xảy ra trên thế giới. Đây không thuần túy là sự diễn giải của tôi thôi đâu. Nếu quan sát, bạn sẽ thấy đó chính xác là điều đang xảy ra. Hệ thống đã trở nên quan trọng. Vì vậy, khi hệ thống trở nên quan trọng, thì con người, bạn và tôi, mất đi tầm quan trọng. Và những người kiểm soát hệ thống đó – dù là tôn giáo hay thế tục, dù cánh tả hay cánh hữu – cầm quyền, nắm được sức mạnh, thế nên họ hy sinh bạn, hy sinh một cá nhân. Đó chính xác là điều đang xảy ra.

Vậy giờ thì nguyên nhân của sự hỗn loạn và đau khổ này là gì? Sự đau khổ này, nỗi bất hạnh không chỉ trong thâm tâm mà còn ở bên ngoài này, nỗi sợ hãi và sự kỳ vọng ở chiến tranh này, cuộc thế chiến thứ ba sắp bùng nổ xảy ra như thế nào? Nguyên nhân của nó là gì? Chắc chắn nó cho thấy sự sụp đổ của tất cả giá trị đạo đức, tinh thần, và sự tuyên dương tất cả giá trị thuộc về cảm giác, giá trị của những thứ được làm bằng tay chân hay trí óc. Điều gì xảy ra khi chúng ta không có giá trị nào khác ngoại trừ giá trị của những thứ thuộc về cảm giác, giá trị của các sản phẩm từ trí óc, từ bàn tay hoặc máy móc? Chúng ta càng coi trọng giá trị thuộc về cảm giác của mọi thứ, thì sự hỗn loạn sẽ càng lớn, không phải vậy sao? Một lần nữa, đây không phải là lý thuyết tôi đưa ra. Bạn không phải trích dẫn những cuốn sách để tìm ra rằng các giá trị của bạn, tài sản của bạn, sự tồn tại về mặt kinh tế và xã hội của bạn đều dựa trên những thứ được làm bằng tay hoặc bằng trí óc. Vì vậy, chúng ta sống, hoạt động và để sự hiện hữu của mình đắm chìm trong các giá trị thuộc về cảm tính, mà điều đó có nghĩa là của cải, tài sản đó, những thứ của trí óc, các sản phẩm của bàn tay và của máy móc, trở nên quan trọng. Và khi vật chất trở nên quan trọng, thì tín ngưỡng trở nên cực kỳ quan trọng – và đó chính xác là điều đang xảy ra trên thế giới này, không phải vậy sao?

Do đó, việc ngày càng xem trọng những giá trị thuộc về cảm tính sẽ gây ra sự hỗn loạn. Và khi sống trong tình trạng hỗn loạn, chúng ta sẽ cố thoát khỏi nó thông qua nhiều hình thức, tôn giáo, kinh tế hay xã hội, hoặc thông qua hoài bão, quyền lực, thông qua việc tìm kiếm sự thật. Nhưng sự thật ở ngay đây, bạn không phải tìm kiếm nó. Nếu tìm kiếm sự thật, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy. Chân lý hay sự thật

chỉ nằm ở cái đang là – và đó là vẻ đẹp của nó. Song ngay lúc nghĩ về nó, tìm kiếm nó, thì bạn đã bắt đầu vật lộn, và một người đang vật lộn thì không thể hiểu được. Đó là lý do tại sao chúng ta phải tĩnh lặng, quan sát, nhận thức một cách thụ động. Chúng ta thấy rằng cuộc sống của mình, hành động của mình luôn luôn nằm trong phạm vi của sự hủy hoại, của sự phiền não. Giống như một làn sóng, sự hỗn độn và rối loạn luôn luôn bất ngờ xảy đến với chúng ta. Tình trạng hỗn loạn của sự hiện hữu không bao giờ ngừng nghỉ.

Bất cứ việc gì chúng ta làm ở hiện tại dường như đều dẫn tới sự hỗn loạn, dẫn tới phiền não và sự bất hạnh. Hãy nhìn vào cuộc sống của chính bạn và bạn sẽ thấy rằng cuộc sống của mình luôn luôn ở ngay ranh giới của phiền não. Công việc, sinh hoạt xã hội, hoạt động chính trị của chúng ta, nhiều mối liên kết của các quốc gia là để nhằm chấm dứt chiến tranh, nhưng rồi tất cả điều đó chỉ làm sinh ra thêm chiến tranh. Sự tàn phá theo gót cuộc sống. Bất cứ điều gì chúng ta làm đều dẫn tới cái chết. Đó là điều đang thực sự diễn ra.

Liệu chúng ta có thể chấm dứt ngay nỗi đau khổ này và không phải lúc nào cũng bị nhấn chìm trong làn sóng của tình trạng hỗn loạn và đau khổ không? Đó là lý do vì sao những vị đạo sư vĩ đại, như Đức Phật hay Đức Chúa xuất hiện. Người ta chấp nhận niềm tin giúp họ, có lẽ, thoát được khỏi sự hỗn loạn và đau khổ. Nhưng họ không bao giờ ngăn được đau khổ, họ không bao giờ dứt được hỗn loạn. Và tình trạng rối loạn cứ tiếp tục, đau khổ cứ tiếp diễn. Nếu nhìn vào tình trạng hỗn loạn về xã hội và kinh tế này, sự hỗn độn, nỗi đau khổ này, mà bạn rút lui vào cái gọi là đời sống tôn giáo và từ bỏ thế gian, thì bạn có thể cảm thấy mình đang nối gót những bậc thầy vĩ đại ấy. Nhưng thế giới vẫn cứ tiếp diễn với những hỗn độn, đau khổ và tàn phá, với sự đớn đau không dứt của kẻ giàu người nghèo. Vì vậy, vấn đề của bạn và của tôi là liệu chúng ta có thể thoát khỏi nỗi đau khổ này ngay lập tức được hay không. Nếu đang sống trên thế giới này mà bạn lại chối bỏ nó thì làm sao bạn giúp được người khác thoát ra khỏi sự hỗn loạn – không phải trong tương lai, không phải vào ngày mai, mà là bây giờ. Chắc chắn đó mới là vấn đề của chúng ta. Cuộc chiến tranh sắp tới hẳn sẽ tàn phá nhiều hơn, gây kinh hoàng nhiều hơn nữa. Chắc chắn chúng ta không thể ngăn được nó, bởi vì các vấn đề đã quá mãnh liệt và quá bức bí. Song bạn và tôi có thể nhận thức được sự hỗn loạn và đau khổ này ngay lập tức, phải không? Chúng ta phải nhận thức được chúng rồi mới có thể ở vào vị trí để làm thức tỉnh người khác có cùng cách hiểu về sự thật đó. Nói cách khác, liệu bạn có thể tự do ngay lập tức không? Bởi vì đó là cách duy nhất thoát khỏi nỗi đau khổ này. Sự nhận thức chỉ có thể diễn ra trong hiện tại. Nhưng nếu bạn nói rằng: “Mai tôi sẽ làm việc đó”, thì làn sóng hỗn loạn sẽ chụp lên bạn, và rồi bạn sẽ luôn bị mắc kẹt trong

tình trạng rối loạn.

Giờ đây, liệu có thể đạt đến trạng thái chính bạn nhận thức được sự thật ngay lập tức và nhờ đó mà chấm dứt sự hỗn loạn không? Tôi nói rằng có thể và đó là cách khả thi duy nhất. Tôi nói nó có thể thực hiện và phải được thực hiện, mà không dựa trên sự giả định hoặc niềm tin. Sản sinh ra cuộc cách mạng phi thường này, không phải cuộc cách mạng nhằm tống khứ những người tư bản và đưa một nhóm khác lên thay, mà là sản sinh ra một sự biến chuyển kỳ diệu – cuộc cách mạng đúng đắn duy nhất – là cả một vấn đề. Thông thường thì cái gọi là cách mạng chỉ đơn thuần là cánh hữu sẽ tiếp tục hay thay đổi, tùy theo các ý tưởng của cánh tả. Suy cho cùng, cánh tả chính là sự kế tục của cánh hữu ở một dạng thức được thay đổi. Nếu cánh hữu dựa trên các giá trị thuộc về cảm tính, thì cánh tả là sự kế tục của cùng những giá trị thuộc về cảm tính giống hệt như vậy, chỉ khác ở mức độ hoặc cách thể hiện mà thôi. Do đó, cuộc cách mạng đích thực chỉ có thể diễn ra khi bạn, với tư cách cá nhân, nhận thức được mối quan hệ của mình với người khác. Hẳn rồi, mối quan hệ của bạn với người khác, với vợ, con, sếp, láng giềng của bạn chính là xã hội. Tự bản thân xã hội không tồn tại. Xã hội là cái mà bạn và tôi, bằng các mối quan hệ của chúng ta, đã tạo ra. Nó là sự phóng chiếu ra bên ngoài tất cả các trạng thái nội tâm của chính chúng ta. Vì vậy, nếu bạn và tôi không hiểu chính mình, mà chỉ đơn thuần biến chuyển bên ngoài, một sự phóng chiếu của nội tâm, thì dù sao cũng không có ý nghĩa gì cả. Tức là không thể có sự thay đổi hoặc điều chỉnh quan trọng nào trong xã hội nếu như tôi còn chưa hiểu chính mình trong mối quan hệ với bạn. Rối loạn trong mối quan hệ của mình, tôi tạo ra một xã hội là bản sao, sự thể hiện ra bên ngoài trạng thái nội tâm của tôi. Đây là một sự thật hiển nhiên mà chúng ta có thể thảo luận. Chúng ta có thể thảo luận xem liệu xã hội, sự thể hiện ra bên ngoài đã tạo ra tôi, hay chính tôi đã tạo ra xã hội.

Vậy chẳng phải sự thật hiển nhiên là tôi tỏ ra thế nào trong mối quan hệ của tôi với người khác mới tạo nên xã hội và rằng nếu không có sự biến chuyển chính mình một cách triệt để thì không thể có sự biến chuyển của chức năng cần thiết của xã hội hay sao? Khi nhìn vào một hệ thống để biến chuyển xã hội, chúng ta cứ tránh né câu hỏi đó – bởi vì một hệ thống không thể biến chuyển con người, mà con người mới luôn luôn biến chuyển hệ thống đó, và lịch sử đã chứng thực – cho tới khi tôi, trong mối quan hệ với bạn, hiểu rằng chính tôi mới là nguyên nhân của tình trạng hỗn độn, đau khổ, tàn phá, sợ hãi, tàn bạo này. Để hiểu chính mình không dính gì đến thời gian cả. Tôi có thể hiểu chính mình ngay lúc này. Nếu tôi nói: “Mai tôi sẽ hiểu chính mình”, thì tôi đang tạo ra tình trạng hỗn độn và đau khổ, hành động của tôi sẽ mang tính tiêu cực. Khi nói rằng tôi “sẽ” hiểu, tức là

tôi đã tạo ra yếu tố thời gian và vì vậy, tôi bị mắc kẹt trong làn sóng của sự hỗn loạn và hủy hoại. Hiểu là ngay lúc này, không phải ngày mai. Ngày mai chỉ dành cho những trí óc lười biếng, uể oải, những trí óc chẳng có gì đáng quan tâm. Trên thực tế, khi quan tâm tới điều gì, bạn thực hiện nó ngay lập tức, khi hiểu được ngay, thì cũng biến chuyển ngay. Nếu bây giờ bạn không thay đổi, thì bạn sẽ không bao giờ thay đổi, bởi vì sự đổi thay mà mai mới diễn ra thì chỉ đơn thuần là sửa đổi chứ không phải chuyển biến. Sự chuyển biến chỉ có thể xảy ra ngay tức thời. Cách mạng là bây giờ chứ không phải ngày mai.

Và khi điều đó xảy ra, bạn hoàn toàn không có vấn đề gì nữa, bởi vì lúc đó, bản ngã không còn lo lắng về chính nó. Lúc ấy, bạn đã vượt qua làn sóng hủy diệt.

Chương 2
CHÚNG TA ĐANG TÌM KIẾM GÌ?

Đa số chúng ta đang tìm kiếm điều gì? Mỗi người trong chúng ta mong muốn thứ gì? Đặc biệt là trong thế giới xao động này, nơi mọi người đều đang cố gắng mưu cầu loại bình an, hạnh phúc nào đó, một nơi để ẩn náu, thì chắc chắn tìm ra thứ chúng ta đang cố kiếm tìm, đang cố khám phá là điều rất quan trọng, phải vậy không? Có lẽ đa phần chúng ta ai cũng đang mưu cầu một loại hạnh phúc, bình an nào đó. Trong một thế giới bị tình trạng rối loạn, chiến tranh, bất hòa, xung đột đè nặng, chúng ta mong muốn một nơi có thể cho ta chút bình an nào đó để trú ẩn. Tôi nghĩ đó là điều mà đa số chúng ta mong muốn. Vì vậy, chúng ta theo gót, dựa dẫm vào hết lãnh đạo này tới lãnh đạo khác, hết tổ chức tôn giáo này tới tổ chức tôn giáo khác, hết bậc thầy này tới bậc thầy khác.

Vậy thì, có phải chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc không, hay chúng ta đang đi tìm sự thỏa mãn từ thứ gì đó mà chúng ta hy vọng có được hạnh phúc nhờ nó? Thật ra có sự khác biệt giữa hạnh phúc và sự thỏa mãn. Bạn có thể *tìm kiếm* hạnh phúc không? Có lẽ bạn có thể tìm kiếm sự thỏa mãn, nhưng chắc chắn bạn không thể *tìm kiếm* hạnh phúc. Hạnh phúc mang tính phái sinh. Nó là sản phẩm phụ của một thứ khác. Vì vậy, trước khi đặt tâm trí và trái tim mình vào thứ gì đòi hỏi rất nhiều sốt sắng, chú tâm, tư duy và cẩn trọng, chúng ta phải tìm ra điều mà chúng ta đang kiếm tìm, phải vậy không, dù đó là hạnh phúc hay sự thỏa mãn. Tôi e rằng đa phần chúng ta đều mưu cầu sự thỏa mãn. Chúng ta muốn được hài lòng, chúng ta muốn tìm cảm giác đầy đủ, trọn vẹn ở cuối cuộc tìm kiếm của mình.

Suy cho cùng, nếu một người đang mưu cầu sự bình an, thì họ có thể tìm thấy nó rất dễ dàng. Họ có thể hiến dâng bản thân một cách mù quáng cho một mục tiêu, ý tưởng nào đó và nương náu trong đó. Song chắc chắn rằng điều này không giải quyết được vấn đề. Chỉ đơn thuần cô lập trong một quan niệm khép kín không phải là cách để

thoát khỏi xung đột. Vì vậy, chúng ta phải tìm kiếm ở nội tâm cũng như ngoại giới điều mà mỗi người trong chúng ta mong muốn, phải vậy không? Nếu tường tận về vấn đề đó, thì chúng ta sẽ không phải đi tới bất cứ nơi nào, tìm bất kỳ vị thầy nào, hay viện đến bất cứ giáo hội, tổ chức nào. Do đó, khó khăn của chúng ta là tự mình thấu triệt về ý định của chúng ta, phải vậy không? Liệu chúng ta có thể thấu triệt được không? Và có phải sự rõ ràng, minh triết đó xuất hiện thông qua việc tìm kiếm, cố gắng tìm ra điều mà những người khác nói, từ một bậc thầy cao siêu cho tới một nhà thuyết giáo bình thường ở nhà thờ gần nhà bạn? Bạn có từng phải tham vấn ai đó để tìm ra chưa? Dù sao đó cũng là điều chúng ta vẫn đang làm, phải vậy không? Chúng ta đọc vô số sách, chúng ta tham dự nhiều buổi hội họp và thảo luận, chúng ta gia nhập nhiều tổ chức khác nhau – bằng cách đó cố gắng tìm ra phương thuốc cho sự xung đột, cho những đau khổ trong cuộc sống của mình. Hoặc nếu không làm tất cả những điều đó, thì chúng ta nghĩ rằng mình đã tìm được. Tức là chúng ta cho rằng một tổ chức, một vị thầy hay một cuốn sách cụ thể nào đó đã giúp chúng ta thỏa mãn. Chúng ta đã tìm thấy mọi thứ mình muốn tìm trong đó. Và chúng ta cứ kết tinh và tự nhốt mình trong đó.

Xuyên suốt tất cả sự hỗn loạn này, chẳng phải chúng ta đang tìm kiếm thứ gì đó vĩnh cửu, trường tồn hay sao, thứ gì đó mà chúng ta gọi là sự thật, Thượng Đế, chân lý, hoặc gì đó – tên gọi không quan trọng, vì chắc chắn ngôn từ không phải là vấn đề lớn. Vì vậy, đừng để mình bị mắc kẹt vào ngôn từ. Hãy để điều đó lại cho những diễn giả chuyên nghiệp. Có phải bạn tìm kiếm điều gì vĩnh cửu không? Với hầu hết chúng ta, đó là thứ chúng ta bám lấy, thứ sẽ cho chúng ta sự bảo đảm, hy vọng, nhiệt tình, chắc chắn lâu dài, bởi vì trong chính mình, chúng ta rất bấp bênh, phải vậy không? Chúng ta không hiểu chính mình. Tuy biết nhiều kiến thức, nhiều sách vở từ chương, song chúng ta không biết chính mình, chúng ta không có trải nghiệm hay thể nghiệm trực tiếp.

Và điều mà chúng ta cho là vĩnh cửu là gì? Cái mà chúng ta tìm kiếm, cái sẽ, hoặc chúng ta hy vọng nó sẽ, cho chúng ta sự vĩnh cửu là gì? Chẳng phải chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc trường tồn, sự thỏa mãn lâu dài, sự chắc chắn lâu bền sao? Chúng ta muốn điều gì đó sẽ tồn tại mãi mãi để thỏa mãn cho mình. Nếu chúng ta tự tước bỏ khỏi bản thân tất cả lời nói và từ ngữ và thực sự nhìn vào nó, thì đây là điều chúng ta mong muốn. Chúng ta muốn niềm vui lâu bền, sự thỏa mãn trường tồn – mà chúng ta gọi là chân lý, Thượng Đế, hay bất cứ cái tên nào khác.

Đúng vậy, chúng ta muốn vui. Có lẽ khẳng định thẳng thừng như vậy thật thô lỗ, song nó thực sự là điều chúng ta muốn – kiến thức sẽ cho

chúng ta niềm vui, kinh nghiệm sẽ cho chúng ta niềm vui, một sự thỏa mãn không bị tàn úa ngay ngày mai. Chúng ta đã trải nghiệm những sự thỏa mãn khác nhau và chúng đều phai tàn. Do đó, chúng ta giờ đây hy vọng tìm ra một sự thỏa mãn trường tồn trong thực tại, trong Thượng Đế. Chắc chắn đó là điều mà chúng ta đều đang tìm kiếm – dù là người thông minh hay kẻ khờ khạo, nhà lý luận hay con người thực tế đang đeo đuổi điều gì đó. Và liệu có sự thỏa mãn trường tồn không? Liệu có thứ gì tồn tại vĩnh cửu không?

Bây giờ, nếu bạn tìm kiếm sự thỏa mãn lâu dài, đặt cho nó cái tên Thượng Đế, chân lý, hay tên nào mà bạn muốn – bởi vì danh xưng không quan trọng – thì chắc chắn bạn phải hiểu thứ mà bạn đang tìm, phải vậy không? Khi nói "Tôi đang tìm kiếm hạnh phúc trường tồn" – Thượng Đế, chân lý, hay bất cứ tên gì bạn thích – chắc bạn cũng phải hiểu cái gì đang đi tìm, tức là hiểu người tìm kiếm chứ? Bởi vì có thể chẳng có gì là an toàn vĩnh viễn, hạnh phúc trường tồn. Chân lý có thể là điều gì đó hoàn toàn khác biệt. Và tôi nghĩ nó là tuyệt đối khác biệt với cái bạn có thể thấy, nhận thức, trình bày một cách rõ ràng, chính xác. Do đó, trước khi chúng ta tìm kiếm thứ gì đó vĩnh cửu, chẳng phải đương nhiên là rất cần hiểu người tìm kiếm hay sao? Có phải người tìm kiếm khác với thứ mà họ đang kiếm tìm không? Khi bạn nói "Tôi đang tìm kiếm hạnh phúc", thì có phải người tìm kiếm khác với đối tượng cho cuộc tìm kiếm của họ? Có phải người suy nghĩ thì khác với suy nghĩ? Chẳng phải chúng là một hiện tượng chung, thay vì là những quá trình riêng rẽ hay sao? Do đó, điều thiết yếu là phải hiểu người tìm kiếm, trước khi cố gắng khám phá điều mà họ đang kiếm tìm, phải vậy không?

Vì vậy, chúng ta phải đi vào trọng tâm khi tự vấn một cách thực sự nghiêm túc và sâu sắc rằng liệu ai đó có thể trao cho chúng ta bình an, hạnh phúc, thực tại, Thượng Đế, hoặc bất cứ thứ gì bạn thích hay không. Liệu cuộc tìm kiếm không ngừng này, niềm khao khát này có thể cho chúng ta cảm giác về thực tại phi thường, cho chúng ta bản thể sáng tạo vốn chỉ xuất hiện khi chúng ta thực sự hiểu chính mình hay không? Có phải tự biết mình xuất hiện thông qua việc tìm kiếm, thông qua việc theo gót ai đó, thông qua việc thuộc về một tổ chức đặc biệt hay thông qua việc đọc sách,… hay không? Suy cho cùng, vấn đề chủ yếu là khi tôi không hiểu chính mình thì tôi không có cơ sở để tư duy, vậy thì tất cả việc tìm kiếm của tôi sẽ hão huyền, vô nghĩa, phải vậy không? Tôi có thể trốn vào những ảo tưởng, tôi có thể chạy trốn khỏi sự ganh đua, sự xung đột và tranh chấp, tôi có thể sùng bái người khác, tôi có thể tìm kiếm sự cứu rỗi từ người khác. Nhưng chỉ cần tôi không hiểu chính mình, chỉ cần tôi không nhận thức được về toàn bộ quá trình của chính mình, thì tôi không có cơ sở để tư duy, để gây ảnh hưởng và để hành động.

Song chẳng mấy ai muốn hiểu chính mình. Chắc chắn rằng đó là nền tảng duy nhất để chúng ta có thể tạo dựng. Nhưng trước khi có thể tạo dựng, trước khi có thể biến chuyển, trước khi có thể chỉ trích hay phá hủy, chúng ta phải hiểu chính mình. Ra ngoài tìm kiếm, đổi hết giảng sư này đến bậc thầy khác, thực hành yoga, điều hòa hơi thở, hành lễ, theo gót các bậc đạo sư và đại loại như vậy, đó toàn là những việc vô ích, phải không? Nó chẳng có ý nghĩa gì, mặc dù chính những người mà chúng ta tôn sùng có thể nói rằng *"Hãy tự hiểu mình"* , bởi vì chúng ta thế nào, thì thế giới sẽ thế đó. Nếu chúng ta nhỏ nhen, bần tiện, ganh tỵ, rỗng tuếch, tham lam, thì *đó* là điều chúng ta tạo ra quanh mình và *đó* là xã hội mà chúng ta đang sống.

Theo tôi, trước khi chúng ta bắt đầu hành trình tìm kiếm thực tại, tìm kiếm Thượng Đế, trước khi có thể hành động, trước khi có thể có bất cứ mối quan hệ nào với người khác, ở đây là xã hội, thì nhất thiết chúng ta phải bắt đầu hiểu chính mình trước tiên. Tôi cho rằng một người đứng đắn là người phải để hết tâm trí vào vấn đề này trước nhất, chứ không phải quan tâm việc làm thế nào để đạt một mục tiêu đặc biệt nào đó, bởi vì nếu bạn và tôi không hiểu chính mình, thì làm sao bằng hành động của mình, chúng ta có thể tạo ra sự biến chuyển trong xã hội, trong các mối tương giao hay trong bất cứ điều gì chúng ta làm? Và rõ ràng, hiểu mình không có nghĩa là đối nghịch, hay tách rời với các mối quan hệ. Đương nhiên, nó không có nghĩa là nhấn mạnh vào cá nhân, vào bản thân mình, để đối nghịch với đám đông, đối nghịch với người khác.

Vậy nếu không hiểu chính mình, không hiểu lối tư duy của riêng bạn và lý do tại sao bạn suy nghĩ như vậy, không biết bối cảnh của sự ảnh hưởng, tác động lên bạn và tại sao bạn có niềm tin nào đó về nghệ thuật và tôn giáo, về quốc gia của bạn, láng giềng của bạn và về chính mình, thì làm sao bạn có thể suy nghĩ một cách đúng đắn về bất cứ chuyện gì? Khi không hiểu về bối cảnh của bạn, không hiểu cốt lõi việc tư duy của bạn và nó đến từ đâu, thì chắc chắn sự tìm kiếm của bạn là hoàn toàn vô ích, và hành động của bạn cũng vô nghĩa, phải vậy không? Cho dù bạn là người Mỹ, người Hindu giáo, hay một tôn giáo nào đi nữa, thì cũng chẳng có ý nghĩa gì cả.

Trước khi chúng ta có thể tìm ra cứu cánh của cuộc đời và ý nghĩa của các cuộc chiến tranh, xung đột quốc gia, những tranh chấp, cả mớ hỗn độn đó, thì chúng ta phải bắt đầu với chính mình đã, phải vậy không? Nghe thì có vẻ đơn giản, nhưng trên thực tế, điều đó *vô cùng* khó khăn. Để theo dõi chính mình nhằm thấy được tư tưởng của bản thân hoạt động ra sao, người ta phải cực kỳ tỉnh giác, để khi bắt đầu ngày càng tỉnh giác đối với những phức tạp trong suy nghĩ, phản ứng và cảm nhận của riêng mình, họ bắt đầu nhận thức rõ hơn,

không chỉ về chính mình mà còn về những người có liên hệ với mình. Hiểu chính mình là hiểu bản thân mình trong hành động, đó là các mối quan hệ. Điều khó khăn là chúng ta quá thiếu kiên nhẫn. Chúng ta muốn thành công, chúng ta muốn đi tới đích, và vì vậy, chúng ta không có thời gian lẫn duyên cớ để cho mình cơ hội tìm hiểu, quan sát. Thay vào đó, chúng ta dấn thân vào những hoạt động khác nhau – để mưu sinh, để nuôi dưỡng con cái – hoặc đảm nhận các trách nhiệm nào đó trong nhiều tổ chức khác nhau. Chúng ta quá dấn thân vào những con đường khác tới mức khó có thời gian để tự suy ngẫm, quan sát và tìm hiểu. Vì vậy, thực ra trách nhiệm cho phản ứng của chúng ta tùy thuộc vào chính ta chứ không phải người khác. Việc đi tìm các bậc thầy có uy tín và hệ thống của họ trên khắp thế giới, tìm đọc cuốn sách mới nhất về vấn đề này, vấn đề kia,… với tôi là hoàn toàn rỗng tuếch, hoàn toàn vô ích, bởi vì bạn có thể đi lang bạt khắp địa cầu nhưng rồi bạn cũng phải trở lại với chính mình. Và vì đa phần chúng ta hoàn toàn không hiểu bản thân, nên thật vô cùng khó khăn để bắt đầu hiểu một cách rõ ràng quá trình suy nghĩ, cảm nhận và hành động của mình.

Bạn càng hiểu chính mình, thì càng sáng tỏ. Việc tự hiểu mình không có điểm dừng – bạn sẽ không đạt được một thành tựu nào, bạn sẽ không đi tới một kết luận nào cả. Đó là dòng sông bất tận. Khi tìm hiểu nó, ngày càng thâm nhập vào nó, người ta sẽ tìm thấy sự bình an. Chỉ khi tâm tĩnh lặng – thông qua sự tự biết mình chứ không phải khép mình vào một kiểu tự kỷ luật – chỉ lúc ấy, trong sự tĩnh lặng, trong sự thanh tịnh đó, thực tại có thể bắt đầu hiện hữu. Chỉ lúc ấy mới có thể có niềm an lạc, có hành động sáng tạo. Và với tôi, nếu không có sự hiểu biết này, không có sự trải nghiệm này, mà chỉ đơn thuần đọc sách, tham gia thảo luận, truyền đạo, thì quả thật rất ấu trĩ – chỉ là một hoạt động không có nhiều ý nghĩa. Ngược lại, nếu người ta có thể hiểu chính mình, và do đó tạo ra hạnh phúc sáng tạo, trải nghiệm điều gì đó ngoài phạm vi của tâm trí, thì hẳn sẽ có thể tạo nên biến chuyển trong mối quan hệ trực tiếp xung quanh ta và do đó, trên thế giới mà ta đang sống.

Chương 3
CÁ NHÂN VÀ XÃ HỘI

Vấn đề mà đa phần chúng ta đều phải đương đầu là liệu cá nhân chỉ đơn thuần là phương tiện của xã hội hay đó là cứu cánh của xã hội. Bạn và tôi đều là những cá nhân được xã hội và chính phủ sử dụng, hướng dẫn, giáo dục, kiểm soát, định hướng theo một khuôn mẫu nào đó; hay xã hội, nhà nước tồn tại là vì cá nhân? Cá nhân là cứu cánh của xã hội, hay họ chỉ đơn thuần là con rối để được dạy bảo, khai thác, tàn sát như một phương tiện của chiến tranh? Đó là vấn đề mà đa số chúng ta gặp phải. Đó là vấn đề của thế giới. Tức là liệu cá nhân chỉ đơn thuần là phương tiện của xã hội, là một món đồ chơi do những ảnh hưởng đúc nặn ra; hay chính xã hội hiện hữu là vì cá nhân.

Bạn sẽ tìm hiểu điều này như thế nào? Đó là vấn đề nghiêm túc, phải vậy không? Nếu cá nhân thuần túy là phương tiện của xã hội, thì xã hội quan trọng hơn nhiều so với cá nhân chứ. Nếu đúng như thế, thì chúng ta phải từ bỏ cá tính và phụng sự cho xã hội. Toàn bộ hệ thống giáo dục của chúng ta phải được cách mạng hóa hoàn toàn và cá nhân biến thành phương tiện để được sử dụng rồi phá hủy, trừ khử, tống khứ. Song nếu xã hội tồn tại vì cá nhân, thì chức năng của xã hội không phải là khiến cá nhân đó phải tuân thủ bất cứ khuôn mẫu nào, mà là để cho họ cảm nhận, thấy thôi thúc về sự tự do. Vì vậy, chúng ta phải tìm ra điều nào là không đúng.

Bạn tìm hiểu vấn đề này ra sao? Đây là vấn đề sống còn, phải vậy không? Nó không bị phụ thuộc vào bất cứ ý thức hệ nào, dù của cánh tả hay cánh hữu. Nếu nó phụ thuộc vào một ý thức hệ, thì nó chỉ đơn thuần là vấn đề của quan niệm. Mà các ý niệm thì luôn luôn nuôi dưỡng sự thù hận, hỗn loạn và xung đột. Nếu lệ thuộc vào những cuốn sách của cánh tả hoặc cánh hữu, hay những cuốn kinh, thì bạn sẽ phụ thuộc vào những quan niệm riêng thuần túy, dù đó là của Phật, của Chúa, hay bất cứ ai khác. Chúng là những ý niệm, không

phải chân lý. Một sự kiện thì không bao giờ có thể bị chối bỏ. Nhưng còn quan niệm *về* sự kiện đó thì lại có thể phủ nhận. Nếu khám phá được đâu là sự thật của vấn đề, thì chúng ta sẽ có thể hành động một cách độc lập với quan niệm. Do đó, chẳng phải nhất thiết cần bỏ ngoài tai những gì người khác nói hay sao? Quan niệm của người ở tả phái hoặc những nhà lãnh đạo khác là kết quả từ địa vị của họ, vì vậy nếu việc khám phá của bạn phụ thuộc vào những gì tìm thấy trong sách vở, thì bạn chỉ đơn thuần đang bị ý kiến, quan niệm ràng buộc. Và đó không phải là vấn đề kiến thức.

Vậy ta khám phá sự thật của điều này bằng cách nào đây? Chúng ta sẽ hành động dựa trên chính điều ấy. Để đi tìm sự thật của điều ấy, phải thoát khỏi tất cả sự tuyên truyền, tức là bạn phải có khả năng nhìn vào vấn đề một cách độc lập, không chịu ảnh hưởng của quan niệm. Toàn bộ nhiệm vụ của giáo dục là để thức tỉnh cá nhân. Để thấy sự thật, bạn sẽ phải rất sáng tỏ, mà điều này có nghĩa là bạn không thể lệ thuộc vào lãnh đạo. Khi chọn lựa một nhà lãnh đạo, bạn làm như vậy là do sự bối rối của mình, và vì vậy nhà lãnh đạo của bạn cũng bị bối rối. Và đó là điều đang xảy ra trên thế giới. Do đó, bạn không thể trông chờ nhà lãnh đạo của bạn sẽ hướng dẫn hay giúp đỡ.

Một cái tâm muốn hiểu một vấn đề thì không chỉ phải hiểu vấn đề đó trọn vẹn, đầy đủ, mà còn phải có thể theo dõi nó một cách nhanh chóng, bởi vì vấn đề thì không bao giờ đứng yên. Vấn đề luôn luôn mới mẻ, cho dù đó là về nạn đói, tâm lý, hay bất cứ vấn đề nào khác. Bất cứ cuộc khủng hoảng nào cũng luôn luôn mới mẻ. Do đó, để hiểu nó, tâm trí phải luôn luôn tươi mới, sáng tỏ, nhanh nhạy khi theo đuổi nó. Tôi nghĩ đa phần chúng ta đều nhận ra tính cấp bách của cuộc cách mạng nội tâm, mà chỉ nó mới có thể mang lại sự biến chuyển triệt để cho thế giới ngoại tại, cho xã hội. Đây là vấn đề mà chính tôi và tất cả những ai có ý định một cách nghiêm túc đều đang bận tâm. Vấn đề của chúng ta là làm sao để mang lại một sự biến chuyển cơ bản, triệt để trong xã hội. Và sự chuyển biến ngoại giới này không thể diễn ra mà không có cuộc cách mạng nội tại. Bởi vì xã hội luôn luôn đứng yên, nên bất cứ hành động, bất cứ sự cải cách nào được thực hiện mà không có cuộc cách mạng nội tâm thì cũng trở nên bất động giống như vậy. Vì vậy, chẳng có hy vọng gì nếu không có cuộc cách mạng nội tâm không ngừng này, bởi vì không có nó, thì hành động bên ngoài chỉ là lặp lại theo thói quen mà thôi. Hành động tương giao giữa bạn và người khác, giữa bạn và tôi, chính là xã hội. Và khi xã hội đó trở nên bất động, nó sẽ không có sinh khí, chừng nào còn chưa có cuộc cách mạng nội tâm không ngừng này, chưa có một sự biến chuyển tâm lý sáng tạo. Và chính vì không có cuộc cách mạng nội tại này mà xã hội luôn luôn bất động,

bị kết tụ, và do đó, không ngừng bị phá vỡ.

Mối tương giao giữa bản thân bạn và nỗi đau khổ, rối loạn bên trong và xung quanh bạn là gì? Chắc chắn tình trạng hỗn loạn này, nỗi đau khổ này không tự nhiên mà hiện hữu. Chính bạn và tôi đã tạo ra nó, chứ không phải do một người theo chủ nghĩa Tư bản, Cộng sản, hay một xã hội Phát xít nào cả. Chỉ bạn và tôi đã tạo ra nó trong mối quan hệ tương hỗ của chúng ta. Trên thực tế, nội tâm bên trong của bạn sẽ phóng chiếu ra bên ngoài, ra thế giới. Bạn là gì, bạn nghĩ gì, bạn cảm thấy thế nào, và bạn làm gì trong sự tồn tại mỗi ngày đều được phóng chiếu ra bên ngoài, và chính điều đó tạo thành thế giới. Nếu nội tâm chúng ta đau khổ, bối rối, hỗn loạn, thì khi phóng chiếu, điều đó trở thành thế giới, trở thành xã hội, bởi vì mối tương giao giữa bản thân bạn và bản thân tôi, giữa bản thân tôi với người khác chính là xã hội – mà xã hội là sản phẩm cho mối quan hệ của chúng ta. Nếu mối quan hệ của chúng ta rối loạn, ích kỷ, hẹp hòi, hạn chế, mang nặng chủ nghĩa dân tộc, thì chúng ta cũng phóng chiếu điều đó và đẩy sự hỗn loạn ra thế giới.

Bạn là thế nào, thì thế giới là thế đó. Vì vậy, vấn đề của bạn là vấn đề của thế giới. Đây chắc hẳn là một sự thật đơn giản và căn bản, phải vậy không? Trong mối quan hệ với một hay nhiều người, chúng ta dường như luôn phần nào bỏ qua điểm này. Thông qua một hệ thống hoặc một cuộc cách mạng, chúng ta muốn mang lại sự thay đổi trong tư tưởng hoặc giá trị dựa trên một hệ thống, mà quên rằng chính là bạn và tôi mới là những người tạo thành xã hội, là những người gây ra sự hỗn loạn hoặc tạo nên trật tự bằng chính lối sống của mình. Vì vậy, chúng ta phải bắt đầu từ những điều gần gũi, tức là chúng ta phải quan tâm tới chính mình trong sự tồn tại mỗi ngày, trong những suy nghĩ, cảm nhận và hành động mỗi ngày, thể hiện trong cách chúng ta mưu sinh và trong mối tương giao của chúng ta với các ý tưởng hoặc niềm tin. Đây là hoạt động thường nhật của chúng ta, phải vậy không? Chúng ta bận tâm tới sinh kế, công ăn việc làm, kiếm tiền; chúng ta bận tâm tới các mối quan hệ với gia đình hoặc láng giềng; và chúng ta bận tâm tới những ý tưởng và niềm tin. Giờ đây, nếu xem xét mối bận tâm của mình, thì bạn sẽ thấy nói chung nó dựa trên sự ganh tỵ, mà đó không chỉ là một phương tiện để mưu sinh. Xã hội được hình thành tới mức là một quá trình của sự xung đột không ngớt, một sự biến đổi không ngừng. Nó dựa trên lòng tham, lòng ganh tỵ, ganh tỵ với những người có địa vị cao hơn mình. Chẳng hạn, thư ký thì muốn trở thành giám đốc, và điều đó cho thấy rằng người đó không chỉ bận tâm về việc mưu sinh kiếm sống, mà còn muốn đạt được địa vị và danh tiếng. Thái độ này tự nhiên sẽ gây ra tác động xấu trong xã hội, trong các mối quan hệ, nhưng nếu bạn và tôi chỉ bận tâm với sinh kế, thì chúng ta nên tìm ra

cách mưu sinh đúng, tức là kiếm tiền mà không dựa trên sự đố kỵ. Thói đố kỵ là một trong những yếu tố gây hại nhiều nhất trong tương giao bởi vì nó cho thấy sự khao khát quyền lực, địa vị, và cuối cùng thì nó dẫn tới chính trị. Chính trị và sự đố kỵ có mối quan hệ gần gũi với nhau. Viên thư ký, khi tìm cách leo lên địa vị giám đốc, đã trở thành một nhân tố trong việc tạo ra quyền lực-chính trị và điều đó sản sinh ra sự xung đột. Và vì vậy, chính người thư ký đó phải chịu trách nhiệm trực tiếp cho tình trạng xung đột.

Vậy các mối quan hệ của chúng ta được dựa trên điều gì? Mối tương giao giữa bạn và tôi, giữa bạn và người khác – tức là xã hội – thì dựa trên điều gì? Chắc chắn không phải là tình thương, mặc dù chúng ta nói nhiều về điều đó. Nó không dựa trên tình thương, bởi vì nếu có tình thương thì sẽ có trật tự, sẽ có bình an, hạnh phúc giữa bạn và tôi. Nhưng trong mối quan hệ giữa bạn và tôi, có nhiều cái ác khoác lấy cái vỏ kính trọng. Nếu chúng ta đều bình đẳng trong tư tưởng, trong cảm nhận, thì sẽ không có sự kính trọng, sẽ không có ác tâm, bởi vì chúng ta là hai cá nhân gặp gỡ nhau, chứ không phải là thầy và trò, không phải là chồng ức hiếp vợ, cũng không phải là vợ lấn át chồng. Khi có ác tâm, thì sẽ có mong muốn thống trị, điều này gợi lên sự ganh tỵ, sân hận, mê đắm. Trong mối quan hệ của chúng ta, tất cả những cảm xúc đó gây nên sự xung đột không ngừng mà chúng ta đang vùng vẫy để thoát ra, và điều này lại tạo ra thêm tình trạng hỗn loạn, thêm nỗi đau khổ, bất hạnh.

Bây giờ, nhắc tới những ý niệm vốn dĩ là một phần của cuộc sống hằng ngày, những niềm tin và công thức của chúng ta, chẳng phải chúng xuyên tạc tâm trí chúng ta hay sao? Và ngu muội là gì? Ngu muội là gán các giá trị sai lầm cho những thứ do khối óc hoặc đôi tay tạo ra. Đa phần những tư tưởng của chúng ta phát sinh từ bản năng tự vệ, phải vậy không? Chẳng phải các ý niệm của chúng ta, phải, rất nhiều trong số chúng, bị gán cho ý nghĩa sai lầm, mà bản thân nó không hề có hay sao? Do đó, khi chúng ta tin tưởng vào bất cứ hình thái nào, dù là tôn giáo, kinh tế hay xã hội, khi chúng ta tin tưởng vào Thượng Đế, vào những ý niệm, vào một hệ thống xã hội làm cho người với người xa nhau, vào chủ nghĩa dân tộc,… thì chắc chắn rằng chúng ta đang gán cho niềm tin một ý nghĩa sai lầm. Và điều đó cho thấy sự ngu muội, bởi vì niềm tin gây chia rẽ chứ không gắn kết con người với nhau. Vì vậy, chúng ta thấy rằng bằng cách sống của mình, chúng ta có thể tạo ra trật tự hay hỗn độn, bình an hay xung đột, hạnh phúc hay đau khổ.

Do đó, vấn đề của chúng ta là liệu có thể có một xã hội bất động cùng lúc với một cá nhân có cuộc cách mạng nội tâm không ngừng đang diễn ra không, chẳng phải sao? Tức là cuộc cách mạng trong xã

hội phải bắt đầu với sự biến chuyển nội tại về mặt tâm lý của cá nhân. Đa phần chúng ta muốn thấy một sự biến chuyển triệt để về cấu trúc xã hội. Đó chính là toàn bộ cuộc chiến đang diễn ra trên thế giới – tiến hành một cuộc cách mạng xã hội bằng chủ nghĩa Cộng sản hoặc bất cứ phương tiện nào khác. Và giờ đây, nếu có một cuộc cách mạng xã hội, tức là một hành động liên quan tới cấu trúc bên ngoài của con người, thì dù có triệt để đi nữa, cuộc cách mạng xã hội đó có thể về bản chất vẫn là bất động, nếu không có cuộc cách mạng nội tại của cá nhân, không có sự biến chuyển về mặt tâm lý. Do đó, để tạo ra một xã hội không lặp lại lối mòn, cũng không bất động, không phân rã, một xã hội luôn luôn sinh động, thì điều bắt buộc phải có chính là một cuộc cách mạng trong cấu trúc tâm lý của cá nhân, bởi vì nếu không có cuộc cách mạng tâm lý bên trong, thì sự biến chuyển thuần túy ở bên ngoài cũng chẳng có ý nghĩa gì cả. Đó là do xã hội thì luôn luôn bị kết tụ, bất động, và vì vậy luôn luôn phân rã. Dù có ban hành luật pháp nhiều bao nhiêu và khôn ngoan bao nhiêu đi nữa, thì xã hội vẫn luôn trong quá trình suy tàn, bởi vì cuộc cách mạng phải diễn ra ở bên trong, chứ không chỉ ở bên ngoài.

Tôi nghĩ quan trọng là cần hiểu được điều này và không bỏ qua nó. Một hành động ngoại tại khi đã hoàn tất, thì sẽ là hết, là bất động. Nếu mối quan hệ giữa những cá nhân, tức là xã hội, không phải là kết quả của cuộc cách mạng nội tại, thì cấu trúc xã hội – vốn đang bất động – sẽ hấp thu cá nhân đó, và vì vậy, khiến họ cũng trở nên bất động, lặp lại theo lối mòn giống như vậy. Khi nhận ra điều này, nhận ra ý nghĩa phi thường của sự việc này, thì có thể không còn gì phải thắc mắc về chuyện đồng ý hay bất đồng nữa. Đó là một thực tế: Xã hội thì luôn luôn đang kết tụ và hấp thu cá nhân và cuộc cách mạng sáng tạo không ngừng đó chỉ có thể diễn ra bên trong cá nhân, không phải trong xã hội, không phải ở ngoại giới. Tức là cuộc cách mạng sáng tạo chỉ có thể diễn ra trong mối tương giao giữa các cá nhân, nghĩa là xã hội. Chúng ta thấy cấu trúc của xã hội hiện nay ở Ấn Độ, Âu châu, Mỹ châu, ở mọi nơi trên thế giới, đang phân rã nhanh chóng đến thế nào. Và ta cũng có thể thấy được điều đó trong cuộc sống của chính chúng ta. Chúng ta có thể quan sát điều đó khi xuống phố. Chúng ta không cần những sử gia vĩ đại nói cho biết sự thật rằng xã hội chúng ta đang suy thoái. Do đó, phải có các kiến trúc sư mới, những nhà xây dựng mới nhằm kiến tạo một xã hội mới. Cấu trúc đó phải được xây dựng dựa trên một nền tảng mới, trên những sự kiện và giá trị mới được khám phá. Song những kiến trúc sư như vậy vẫn chưa xuất hiện. Không có nhà xây dựng nào quan sát để nhận ra sự thật rằng cấu trúc xã hội đó đang sụp đổ và tự biến mình thành những kiến trúc sư. Đó là vấn đề của chúng ta. Chúng ta thấy xã hội đang suy thoái, đang phân rã. Và chính chúng ta, bạn và tôi,

phải trở thành những kiến trúc sư. Bạn và tôi phải tái khám phá những giá trị và kiến tạo một nền tảng căn cơ hơn, trường tồn hơn. Bởi vì nếu khâm phục hoặc tôn trọng các kiến trúc sư chuyên nghiệp, những nhà xây dựng về chính trị và tôn giáo, chúng ta sẽ lại rơi vào vị trí y hệt như trước đây.

Bởi vì bạn và tôi không sáng tạo, nên chúng ta đã đẩy xã hội tới tình trạng hỗn độn này. Vì vậy, bạn và tôi phải sáng tạo, bởi vì đây là một vấn đề cấp bách. Bạn và tôi phải nhận thức được những nguyên nhân cho sự sụp đổ của xã hội và kiến tạo một cấu trúc mới không dựa trên sự bắt chước thuần túy, mà dựa trên sự hiểu biết sáng tạo của chúng ta. Vậy chẳng phải điều này ngụ ý tư duy phủ nhận sao? Tư duy phủ nhận là dạng thức hiểu biết cao nhất. Tức là để hiểu tư duy sáng tạo là gì, chúng ta phải tiếp cận vấn đề một cách tiêu cực, bởi vì cách tiếp cận tích cực đối với vấn đề – rằng bạn và tôi phải trở nên sáng tạo để kiến tạo một cấu trúc xã hội mới – sẽ là sự mô phỏng, bắt chước. Để hiểu điều gì đang sụp đổ, chúng ta phải khảo sát nó, xem xét nó một cách tiêu cực – không phải với một hệ thống tích cực, một công thức tích cực, một kết luận tích cực.

Tại sao xã hội lại suy thoái, sụp đổ, như nó rõ ràng đang diễn ra? Một trong những lý do cơ bản là chính cá nhân, tức là bạn, đã ngừng sáng tạo. Tôi sẽ giải thích rõ hơn. Bạn và tôi đã bắt chước, chúng ta đang sao chép ở cả bên ngoài và bên trong. Về mặt ngoại giới, khi học hỏi một kỹ thuật mới, khi giao tiếp với nhau ở mức độ lời nói, đương nhiên phải có sự bắt chước, sao chép. Tôi sao chép từ ngữ. Để trở thành một kỹ sư, trước tiên tôi phải học kỹ thuật, rồi sử dụng kỹ thuật đó để xây dựng một cây cầu. Như vậy, phải có một mức độ mô phỏng, sao chép nào đó về mặt kỹ thuật bên ngoài, song một khi đã bắt chước về mặt tâm lý ở bên trong, thì chắc chắn chúng ta sẽ ngừng sáng tạo. Nền giáo dục, cấu trúc xã hội và cái được gọi là đời sống tâm linh của chúng ta đều dựa trên sự mô phỏng. Tức là tôi vừa vặn ăn khớp vào một công thức xã hội hoặc tôn giáo cụ thể nào đó. Và như vậy, tôi ngừng trở thành một cá nhân đích thực. Về mặt tâm lý, tôi trở thành một cái máy thuần túy lặp lại những phản ứng có điều kiện nhất định, cho dù tôi là tín đồ của Hindu giáo, Thiên Chúa giáo hay Phật giáo, dù tôi là người Đức hay người Anh. Phản ứng của chúng ta được quy định theo khuôn mẫu của xã hội, dù là phương Đông hay phương Tây, dù trong tôn giáo hay ngoài thế tục. Vì vậy, một trong những nguyên nhân căn cơ khiến xã hội phân rã là sự mô phỏng, sao chép, và một trong các yếu tố gây phân rã là nhà lãnh đạo có bản tính bắt chước.

Để hiểu được bản chất của một xã hội đang phân rã, chẳng phải rất cần tìm hiểu xem bạn và tôi, các cá nhân, có thể sáng tạo được hay

không sao? Chúng ta có thể thấy rằng khi có sự bắt chước, thì phải có sự phân rã. Khi đã có quyền lực tác động, thì phải có sự sao chép. Và do toàn bộ tính chất tâm lý, tinh thần của chúng ta đều dựa trên sự tác động của uy quyền, nên để sáng tạo, phải thoát khỏi uy quyền đó. Bạn không chú ý rằng trong những khoảnh khắc sáng tạo, những khoảnh khắc thật hạnh phúc với sự hứng thú đầy sinh động đó, thì không có cảm giác lặp lại, không có cảm giác của sự sao chép sao? Những khoảnh khắc như vậy lúc nào cũng mới mẻ, tươi tắn, đầy sáng tạo và hạnh phúc. Vì vậy, chúng ta thấy rằng một trong những nguyên nhân căn cơ cho sự phân rã của xã hội là sao chép, tức là sự sùng bái uy quyền.

Chương 4
TỰ BIẾT MÌNH

Những vấn đề của thế giới quá to lớn, quá phức tạp tới mức không thể hiểu và giải quyết nổi, người ta phải tiếp cận chúng theo cách thật đơn giản và trực tiếp. Và sự đơn giản, trực tiếp đó không phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài, cũng không lệ thuộc vào những thành kiến và tâm trạng đặc biệt nào đó. Như tôi đang chỉ ra, không thể tìm thấy giải pháp thông qua những hội nghị, kế hoạch, hoặc thông qua việc thay thế nhà lãnh đạo cũ bằng nhà lãnh đạo mới,… Giải pháp hiển nhiên nằm ở chính người gây ra vấn đề đó, ở chính người gây ra mối nguy hại, sự hận thù, sự hiểu lầm to lớn giữa người với người đó. Và người gây ra mối nguy hại, người gây ra những vấn đề này chính là các cá nhân, chính bạn và tôi, chứ không phải thế giới như chúng ta thường nghĩ. Thế giới là sự tương giao của bạn với người khác. Thế giới không phải là thứ gì đó tách biệt khỏi bạn và tôi. Thế giới, xã hội là mối tương giao mà chúng ta thiết lập hoặc tìm cách thiết lập với nhau.

Vì vậy, bạn và tôi mới chính là vấn đề, chứ không phải thế giới, bởi vì thế giới là sự phóng chiếu của bản thân chúng ta, để hiểu thế giới, chúng ta phải hiểu chính mình. Thế giới không tách biệt khỏi chúng ta, chúng ta là thế giới và những vấn đề của chúng ta là vấn đề của thế giới. Không thể để chuyện này lặp lại quá thường xuyên, bởi vì đầu óc chúng ta chậm chạp tới mức chúng ta nghĩ rằng các vấn đề của thế giới không phải là chuyện của mình, chúng phải do Liên Hợp Quốc giải quyết, hoặc bằng cách thay thế nhà lãnh đạo cũ bằng nhà lãnh đạo mới. Chỉ có đầu óc u tối, đần độn mới nghĩ như vậy, bởi vì chúng ta chịu trách nhiệm cho nỗi đau khổ và sự hỗn loạn khủng khiếp này trên thế giới, cho chiến tranh cứ luôn lơ lửng trên đầu. Để biến chuyển thế giới, chúng ta phải bắt đầu với chính mình. Và điều quan trọng khi khởi đầu với chính mình là mục đích. Mục đích đó phải là hiểu chính mình chứ không phải đẩy nó cho những người khác để biến chuyển chính họ, hoặc để tạo ra sự cải cách, thay đổi

thông qua cuộc cách mạng của cánh tả hay của cánh hữu. Điều quan trọng cần hiểu là đây là trách nhiệm của chúng ta, của bạn và của tôi. Bởi vì dù thế giới mà chúng ta đang sống có nhỏ thế nào đi nữa, nhưng nếu chúng ta có thể biến chuyển chính mình, tạo ra một quan niệm hoàn toàn khác biệt trong cuộc sống hằng ngày, thì có lẽ chúng ta sẽ tạo ảnh hưởng lên phần lớn thế giới đó, ảnh hưởng đến mối quan hệ mở rộng với những người khác.

Như tôi đã trình bày, chúng ta đang cố gắng tìm ra quá trình hiểu biết chính mình, mà điều đó không phải là một quá trình cô lập. Đó không phải là sự thoái lui khỏi thế giới, bởi vì bạn không thể sống cô lập. Hễ tồn tại là có liên hệ và không có cái gì gọi là cuộc sống cô lập cả. Chính vì không có sự tương quan đúng đắn mà nó gây ra xung đột, đau khổ và tranh chấp. Dù thế giới của chúng ta có thể nhỏ bao nhiêu, nhưng nếu chúng ta có thể biến chuyển mối quan hệ của mình trong thế giới nhỏ hẹp đó, thì nó sẽ giống như một làn sóng lúc nào cũng trào dâng ra ngoài. Tôi nghĩ quan trọng là phải thấy được điểm đó, phải hiểu rằng thế giới là mối tương giao của chúng ta, dù nhỏ hẹp bao nhiêu đi nữa. Và nếu chúng ta có thể mang lại sự biến chuyển ở đó, không phải là sự chuyển biến cạn cợt ở bên ngoài, mà là một sự chuyển biến triệt để, thì chúng ta sẽ bắt đầu chủ động biến chuyển thế giới. Cuộc cách mạng đích thực không tuân theo bất cứ một khuôn mẫu đặc biệt nào, dù của cánh tả hay cánh hữu, mà nó là cuộc cách mạng của những giá trị, từ các giá trị cảm tính cho tới các giá trị phi cảm tính hoặc được tạo ra từ ảnh hưởng của môi trường xung quanh. Để tìm thấy những giá trị đúng đắn sẽ tạo ra một cuộc cách mạng triệt để, một sự biến chuyển hay phục hưng này thì nhất thiết ta phải hiểu chính mình. Tự biết mình là khởi đầu của trí tuệ, và do đó là khởi đầu của sự biến chuyển hoặc sự phục hưng. Để hiểu chính mình, chúng ta phải có ý muốn tìm hiểu – và khó khăn nằm ở chỗ đó. Mặc dù đa phần chúng ta hiện đang bất mãn, nhưng chúng ta lại mong muốn mang lại sự thay đổi bất ngờ và sự không hài lòng thì chỉ dẫn tới đạt được một kết quả nào đó. Khi bất mãn, chúng ta tìm kiếm một công việc khác hoặc thuần túy là chịu thua trước hoàn cảnh. Sự bất mãn, thay vì thiêu đốt chúng ta, khiến chúng ta thắc mắc về cuộc đời, toàn bộ quá trình hiện hữu, thì lại bị chuyển hướng, và do đó, chúng ta trở nên tầm thường, mất động lực, mất cảm xúc để khám phá toàn bộ ý nghĩa của sự hiện hữu. Vì vậy, quan trọng là phải khám phá những điều này vì chính bản thân chúng ta, bởi vì không ai khác có thể trao cho chúng ta việc tự biết mình, và cũng không thể tìm thấy nó trong bất cứ cuốn sách nào. Chúng ta phải khám phá, và để khám phá thì phải có ý muốn, có sự truy vấn, tìm hiểu. Chừng nào mà ý muốn khám phá, tìm hiểu sâu xa đó còn yếu ớt hoặc chưa có, thì chừng đó quyết tâm đơn thuần hay mong

muốn tình cờ là tìm ra bản thân vẫn chẳng có ý nghĩa gì cả.

Do đó, sự biến chuyển thế giới có thể thực hiện được bằng cách chuyển biến chính mình, bởi vì bản ngã là sản phẩm và là một phần của toàn bộ quá trình hiện hữu của con người. Để biến chuyển bản thân, nhất thiết phải tự biết mình. Vì nếu không biết mình thì không có cơ sở để tư duy đúng, và khi không biết chính mình thì không thể có sự chuyển biến. Người ta phải hiểu chính mình như hiện trạng, chứ không phải như ước muốn sẽ trở thành gì, vì điều đó thuần túy là lý tưởng nên nó giả tạo và phi thực tế. Chỉ cần hiểu điều có thể biến chuyển, chứ không phải điều bạn muốn trở thành. Để hiểu trọn vẹn bản thân đòi hỏi sự tỉnh giác phi thường của tâm trí, bởi vì hiện trạng thì cứ chuyển biến, thay đổi không ngừng, nên để theo dõi nó một cách nhanh chóng, tâm trí phải không bị trói buộc vào bất cứ một giáo điều hay niềm tin và khuôn mẫu hành động đặc thù nào. Nếu muốn theo đuổi bất cứ thứ gì, thì việc bạn bị trói buộc sẽ không tốt chút nào. Để hiểu chính mình, phải có nhận thức, sự tỉnh giác của tâm trí, mà khi đó, bạn thoát khỏi bất cứ niềm tin nào, thoát khỏi tất cả sự lý tưởng hóa, bởi vì những niềm tin và lý tưởng khiến bạn chỉ còn một màu, làm cản trở nhận thức đúng đắn. Nếu muốn biết mình là gì, thì bạn không thể tưởng tượng hoặc tin vào điều gì không đúng về mình. Nếu tôi tham lam, đố kỵ, hung bạo, thì chỉ ôm trong lòng lý tưởng về sự bất bạo động, không tham lam thôi cũng sẽ chẳng có giá trị gì cả. Song để biết rằng mình tham lam hoặc hung bạo, biết và hiểu điều đó, thì cần có một sự nhận thức phi thường, không phải vậy sao? Nó đòi hỏi tính trung thực và sự rõ ràng trong tư tưởng, và ngược lại, việc theo đuổi một lý tưởng xa rời hiện thực là trốn tránh. Nó ngăn cản bạn khám phá và trực tiếp thay đổi hiện trạng của mình.

Khi đã hiểu mình là gì – dù bạn xấu xí hay đẹp đẽ, độc ác hay tinh quái – thì việc hiểu chính mình mà không bị méo mó, xuyên tạc là khởi đầu của đức hạnh. Đức hạnh là điều thiết yếu, bởi vì nó mang lại tự do. Chỉ khi có đức hạnh, bạn mới có thể khám phá, bạn mới có thể sống – mà không phải trong quá trình *trau dồi* đạo đức, vì điều này thuần túy tạo ra sự kính trọng, chứ không phải hiểu biết và tự do. Đó là sự khác biệt giữa việc có đạo đức và đang trở nên có đạo đức. Đạo đức xuất hiện thông qua việc hiểu được hiện trạng, trong khi đang trở nên có đạo đức chính là sự trì hoãn, che đậy của điều mà bạn muốn trở thành. Do đó, đang trở nên có đức hạnh nghĩa là bạn đang tránh hành động trực tiếp lên hiện trạng. Quá trình tránh né thực tế thông qua việc tu dưỡng lý tưởng này lại được coi là có đạo đức. Song nếu nhìn thật gần và thẳng vào nó, thì bạn sẽ thấy rằng nó chẳng là gì cả. Nó chỉ là sự trì hoãn đối mặt với hiện trạng. Đức hạnh không phải là trở thành cái không phải là mình, mà đức

hạnh là hiểu được hiện thực, và nhờ đó, giải thoát khỏi hiện thực. Đức hạnh là điều cần thiết trong một xã hội đang phân rã nhanh chóng. Để tạo ra thế giới mới, kiến tạo một cấu trúc mới khác với cấu trúc cũ, thì phải tự do khám phá. Và để tự do thì phải có đức hạnh, bởi vì không có đức hạnh thì không có tự do. Một kẻ đồi bại đang cố gắng trở nên người đạo đức thì liệu có bao giờ hiểu về đức hạnh không? Kẻ vô đạo đức thì không bao giờ tự do, và do đó, hắn ta không bao giờ có thể tìm ra thực tại là gì. Chỉ có thể tìm thấy thực tại thông qua việc hiểu biết hiện trạng. Và để hiểu hiện trạng là gì, thì phải có tự do, giải thoát khỏi nỗi sợ hãi về hiện trạng.

Để thấu triệt quá trình đó, phải có ý định hiểu được hiện trạng, theo dõi từng tư tưởng, cảm nhận và hành động. Mà hiểu được hiện trạng là một việc vô cùng khó khăn, bởi vì hiện trạng thì không bao giờ đứng yên, không bao giờ bất động, mà nó luôn luôn chuyển động. Hiện trạng đó là cái bạn đang là, chứ không phải điều bạn muốn trở thành. Nó không phải là lý tưởng, bởi vì lý tưởng là thứ hư cấu, còn nó mới là điều bạn thực sự đang làm, đang suy nghĩ và cảm nhận trong từng khoảnh khắc. Hiện trạng là thực tế, và hiểu thực tại đòi hỏi sự nhận thức, một cái tâm cực kỳ tỉnh giác và nhanh nhạy. Nhưng nếu bắt đầu chỉ trích hiện trạng, nếu bắt đầu đổ lỗi hoặc chống lại nó, thì chúng ta sẽ không hiểu những động thái của nó. Nếu muốn hiểu được ai đó, thì tôi không thể chỉ trích họ, thay vào đó tôi phải quan sát, tìm hiểu họ. Tôi phải thương yêu chính đối tượng mà mình đang tìm hiểu đó. Nếu muốn hiểu được một đứa trẻ, thì bạn phải yêu thương và không chê trách nó. Bạn phải cùng chơi, quan sát những hành động, khí chất và cách cư xử của nó. Còn nếu chỉ phê bình, chống đối hoặc đổ lỗi cho nó, thì bạn không thể thấu hiểu đứa trẻ đó. Tương tự như vậy, để hiểu hiện trạng, người ta phải quan sát tư tưởng, cảm nhận và hành động của mình trong từng khoảnh khắc. Tức là thực tế. Bất cứ hành động nào khác, bất cứ lý tưởng hoặc sự vận động ý thức hệ nào khác đều không phải là hiện thực. Nó thuần túy chỉ là một ước nguyện, một khao khát tưởng tượng được trở thành thứ gì đó khác với hiện trạng.

Để hiểu hiện trạng, cần phải có một trạng thái tinh thần không có sự đồng nhất hóa hoặc thái độ chỉ trích, điều đó nghĩa là tâm thật tỉnh giác và còn thụ động. Chúng ta ở trong trạng thái đó khi thực sự mong muốn hiểu được điều gì. Khi quan tâm đến mức độ này thì trạng thái tinh thần đó bắt đầu hiện hữu. Khi một người quan tâm tìm hiểu hiện trạng, trạng thái tinh thần thật sự, thì người ta không cần phải ép buộc, trừng phạt hay điều khiển nó. Ngược lại, có sự tỉnh giác, cảnh giác thụ động. Trạng thái nhận thức này xuất hiện khi có sự quan tâm, ý định tìm hiểu.

Muốn hiểu được cơ bản về chính mình thì không thể trông chờ vào kiến thức hay sự tích lũy kinh nghiệm, vì điều đó chỉ đơn thuần là sự trau dồi cho ký ức. Hiểu chính mình phải diễn ra trong từng khoảnh khắc, nếu chúng ta chỉ đơn thuần tích lũy kiến thức về bản ngã, thì chính kiến thức đó ngăn cản việc hiểu biết thêm nữa, bởi vì kiến thức và kinh nghiệm được tích lũy trở thành trung tâm để tư tưởng tập trung và hiện hữu. Thế giới không khác với chúng ta và những hoạt động của chúng ta, bởi vì ta là thế nào thì những vấn đề ta tạo ra cho thế giới là thế ấy. Khó khăn đối với đa số chúng ta là không hiểu chính mình một cách trực tiếp, nhưng lại tìm kiếm một hệ thống, một phương pháp, một phương tiện hoạt động để giải quyết nhiều vấn đề của nhân loại.

Vậy, phải chăng có một phương tiện, một hệ thống để hiểu chính mình? Bất cứ người thông minh nào, bất cứ triết gia nào đều có thể phát minh một hệ thống, một phương pháp, nhưng chắc chắn rằng việc tuân thủ một hệ thống sẽ thuần túy sản sinh ra một kết quả do hệ thống đó tạo ra, không phải vậy sao? Nếu đi theo một phương pháp đặc thù nào đó để hiểu chính mình, thì tôi sẽ có một kết quả mà hệ thống đó cần phải có. Tuy nhiên, kết quả đó sẽ hiển nhiên không phải là hiểu được chính tôi. Đó là vì khi tuân theo một hệ thống, một phương pháp, một phương tiện nhằm hiểu chính mình, tôi đã định hướng việc suy nghĩ, những hoạt động của tôi theo một khuôn mẫu. Nhưng tuân theo một khuôn mẫu không phải là hiểu được chính mình.

Do đó, không có phương pháp nào để tự biết mình. Việc tìm kiếm một phương pháp lúc nào cũng ám chỉ mong muốn đạt được kết quả nào đó – và đó là điều tất cả chúng ta đều muốn. Chúng ta tuân theo uy quyền – nếu không phải uy quyền của một người, thì là của một hệ thống, một ý thức hệ – bởi vì chúng ta muốn một kết quả sẽ cho ta sự thỏa mãn, cho ta sự an toàn. Chúng ta thực sự không muốn hiểu chính mình, những thôi thúc và phản ứng của chúng ta, toàn bộ quá trình tư duy của chúng ta, hữu thức cũng như vô thức. Chúng ta thích theo đuổi một hệ thống bảo đảm kết quả cho mình. Nhưng việc theo đuổi một hệ thống lúc nào cũng là kết quả cho việc chúng ta khao khát có được an toàn, có được sự chắc chắn, và kết quả đó hiển nhiên không phải là sự thấu triệt về chính mình. Khi tuân theo một phương pháp, chúng ta phải chịu những ảnh hưởng của uy quyền – bậc thầy, vị guru, đức cứu tinh, bậc đạo sư – đó là những người sẽ bảo đảm cho chúng ta có được điều mình khao khát. Và chắc chắn rằng đó không phải là cách để tự biết mình.

Uy quyền ngăn cản việc tự hiểu mình, chẳng phải vậy sao? Dưới sự che chở của một uy quyền, một sự chỉ dẫn, bạn tạm thời có thể có

cảm giác an toàn, hạnh phúc, song đó không phải là hiểu được toàn bộ quá trình của chính mình. Về bản chất, uy quyền ngăn cản việc nhận thức trọn vẹn về chính mình, và do đó, cuối cùng nó hủy hoại tự do. Chỉ khi tự do thì mới có thể có sáng tạo. Và chỉ có thể có sáng tạo thông qua việc tự biết mình. Đa phần chúng ta đều không sáng tạo. Chúng ta là những cỗ máy lặp lại, đơn thuần là cái máy hát cứ phát đi phát lại những bài hát kinh nghiệm nào đó, những kết luận và ký ức nào đó, của mình hay người khác. Sự lặp lại như vậy không phải là sáng tạo – nhưng đó là điều chúng ta muốn. Bởi vì muốn an toàn trong nội tâm, chúng ta phải không ngừng tìm kiếm các phương pháp và phương tiện cho sự an toàn này, và bằng cách đó, chúng ta tạo ra uy quyền, tạo nên sự sùng bái người khác, vốn là thứ hủy hoại sự hiểu biết. Chỉ khi có sự tĩnh lặng tự sinh ra trong tâm hồn thì mới có thể có trạng thái sáng tạo.

Chắc chắn khó khăn mà hầu hết chúng ta đều gặp phải là bị mất cảm giác sáng tạo. Sáng tạo không có nghĩa là chúng ta phải vẽ tranh hoặc sáng tác thơ và trở nên nổi tiếng. Đó không phải là sáng tạo, mà thuần túy là khả năng diễn tả ý tưởng, công chúng có thể tán thưởng hoặc coi thường. Không nên lẫn lộn giữa khả năng và sự sáng tạo. Khả năng không phải là sự sáng tạo. Sáng tạo là một trạng thái hiện hữu hoàn toàn khác, không phải vậy sao? Đó là trạng thái mà trong đó không có bản ngã, trong đó tâm trí không còn là sự tập trung của những kinh nghiệm, tham vọng, theo đuổi và mong muốn của chúng ta. Sáng tạo không là trạng thái liên tục, vì nó mới mẻ qua từng khoảnh khắc, nó là sự chuyển động mà trong đó không có cái "tôi", cái "của tôi", trong đó tư tưởng không tập trung vào bất cứ trải nghiệm, tham vọng, thành tựu, mục đích và động cơ cụ thể nào. Chỉ khi bản ngã không còn thì mới có sự sáng tạo – chỉ trong trạng thái hiện hữu đó mới có thực tại, chủ thể sáng tạo của vạn vật. Nhưng trạng thái đó không thể hình dung hay tưởng tượng ra, nó không thể được công thức hóa hay sao chép, nó không thể đạt được thông qua bất cứ hệ thống, bất cứ triết lý hay bất cứ sự trừng phạt nào. Ngược lại, nó chỉ bắt đầu hiện hữu thông qua sự thấu triệt toàn bộ quá trình về bản thân.

Việc hiểu chính mình không phải là một kết quả, một cực điểm, nó là việc nhìn rõ chính mình trong từng khoảnh khắc qua tấm gương của các mối quan hệ – quan hệ với tài sản, với sự vật, với con người và với những ý niệm. Nhưng chúng ta thấy rằng thật khó để tỉnh giác, để nhận thức, nên chúng ta thích làm tâm trí mình trở nên trì độn bằng cách theo đuổi một phương pháp, bằng cách chấp nhận những uy quyền, sự mê tín và những học thuyết làm chúng ta hài lòng. Vì vậy, tâm trí của chúng ta trở nên mệt mỏi, kiệt sức và mất đi độ nhạy cảm. Một tâm trí như vậy không thể ở trong trạng thái sáng tạo

được. Trạng thái sáng tạo chỉ xuất hiện khi bản ngã – tức là quá trình công nhận và tích lũy – chấm dứt. Bởi vì suy cho cùng, ý thức về cái "tôi" là tâm điểm của sự công nhận, và sự công nhận chỉ đơn thuần là quá trình tích lũy kinh nghiệm. Nhưng chúng ta đều lo sợ mình không là gì cả, bởi vì tất cả chúng ta đều muốn trở thành gì đó. Chẳng hạn, người nhỏ bé thì muốn trở thành người to lớn, kẻ thất đức thì muốn trở thành người đạo đức, kẻ yếu đuối và vô danh thì khao khát sức mạnh, địa vị và uy quyền. Đây là hoạt động không ngừng của tâm trí. Một cái tâm như vậy thì không thể tĩnh lặng, và do đó, nó không bao giờ hiểu được trạng thái sáng tạo.

Để biến chuyển thế giới quanh ta cùng với nỗi đau khổ, chiến tranh, nạn thất nghiệp, nạn đói, sự phân chia giai cấp và tình trạng hỗn loạn hoàn toàn của nó, thì phải có sự chuyển biến trong chính chúng ta. Cuộc cách mạng phải bắt đầu với chính mình, chứ không phải theo bất cứ niềm tin hay ý thức hệ nào cả, bởi vì cuộc cách mạng mà dựa trên một quan niệm, hoặc tuân thủ một khuôn mẫu đặc thù nào đó thì hiển nhiên không hề là một cuộc cách mạng hay sự cải cách gì cả. Để mang lại cuộc cách mạng căn cơ trong chính mình, người ta phải hiểu toàn bộ quá trình tư tưởng và cảm nhận của họ trong mối quan hệ. Đó là giải pháp duy nhất cho tất cả các vấn đề của chúng ta – mà không cần có thêm kỷ luật, niềm tin, ý thức hệ và bậc thầy nào nữa. Nếu có thể hiểu chính mình đúng như hiện trạng trong từng khoảnh khắc chứ không phải quá trình tích lũy kiến thức, thì chúng ta sẽ thấy sự tĩnh lặng xuất hiện như thế nào, nó không là sản phẩm của tâm trí, một sự tĩnh lặng không phải do tưởng tượng và trau dồi mà có. Và chỉ trong trạng thái tĩnh lặng đó mới có thể có sự sáng tạo.

Chương 5
HÀNH ĐỘNG VÀ Ý NIỆM

Tôi muốn thảo luận vấn đề về hành động. Ban đầu, vấn đề này có thể tương đối khó hiểu và phức tạp. Nhưng tôi hy vọng sau khi suy nghĩ kỹ càng về nó, chúng ta sẽ có thể thấy được vấn đề một cách rõ ràng, bởi vì toàn bộ sự hiện hữu, toàn bộ cuộc đời của chúng ta là một quá trình hành động.

Đa phần chúng ta sống trong một chuỗi những hành động có vẻ như không liên quan và rời rạc, nên dẫn tới sự phân rã, thất bại. Đó là vấn đề có liên quan tới mỗi người trong chúng ta, bởi vì chúng ta sống bằng cách hành động, không có hành động thì không có cuộc sống, không có trải nghiệm, không có tư duy. Tư tưởng là hành động. Và đơn thuần theo đuổi hành động ở một cấp độ ý thức cụ thể nào đó, tức là lớp bên ngoài của ý thức, đơn thuần bị mắc kẹt trong hành động bên ngoài đó mà không hiểu được toàn bộ bản thân quá trình hành động, thì không thể tránh khỏi dẫn tới sự thất vọng, nỗi đau khổ.

Cuộc đời chúng ta là một chuỗi hành động hay là một quá trình hành động với những cấp độ ý thức khác nhau. Ý thức là sự trải nghiệm, gọi tên và ghi nhận. Hay nói cách khác, ý thức là thách thức và phản ứng – trước tiên là trải nghiệm, sau đó gọi tên hoặc định danh, rồi ghi nhận, tức là ký ức. Quá trình này là hành động, không phải vậy sao? Ý thức là hành động. Và không có thách thức, phản ứng, không có trải nghiệm, gọi tên hoặc định danh, không có ghi nhận – tức là ký ức – thì không có hành động.

Vậy, chính hành động tạo nên người hành động. Tức là người hành động bắt đầu hiện hữu khi hành động có một kết quả, có một mục đích rõ ràng. Nếu hành động không có kết quả thì không có người hành động. Nhưng nếu có mục đích hoặc kết quả rõ ràng, thì hành động tạo nên người hành động. Do đó, người hành động, hành động,

mục đích hoặc kết quả là một quá trình nhất quán, một quá trình duy nhất, bắt đầu hiện hữu khi hành động có mục đích rõ ràng. Hành động hướng tới một kết quả chính là ý chí. Và ngược lại thì không có ý chí, phải vậy không? Mong muốn đạt được mục đích tạo ra ý chí, tức là người hành động: Tôi muốn thành công, tôi muốn viết sách, tôi muốn giàu có, tôi muốn vẽ tranh.

Chúng ta quen thuộc với ba trạng thái này: người hành động, hành động và mục đích. Đó là cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Và tôi chỉ đang giải thích về hiện trạng. Nhưng chúng ta sẽ chỉ bắt đầu hiểu cách để biến chuyển hiện trạng khi nào xem xét nó một cách rõ ràng, thấu đáo để không có ảo tưởng hoặc thiên kiến, không có thành kiến về nó. Bây giờ, ba trạng thái tạo nên trải nghiệm này – người hành động, hành động và mục đích – chắc chắn là một quá trình trở thành, phải vậy không? Nếu không có người hành động, và nếu không có hành động hướng tới mục đích, thì không có sự trở thành. Nhưng cuộc đời như chúng ta biết, tức là cuộc sống thường nhật của chúng ta, là một quá trình trở thành. Tôi nghèo nên tôi hành động với mục đích rõ ràng là trở nên giàu có. Tôi xấu nên tôi muốn trở nên đẹp đẽ. Do đó, cuộc đời của tôi là một quá trình trở thành thứ gì đó. Ý chí tồn tại là ý chí để trở thành, ở những cấp độ ý thức khác nhau, trong các trạng thái khác nhau, mà trong đó có sự thách thức, phản ứng, gọi tên và ghi nhận. Vậy sự trở thành này là xung đột, là nỗi đau khổ, chẳng phải sao? Đó là sự tranh đấu không ngừng: Tôi là thế này, nên tôi muốn trở thành thế kia.

Vậy thì lúc này vấn đề là: Liệu có hay không hành động mà không có sự trở thành này? Có hay không hành động mà không có nỗi đau khổ này, không có đấu tranh không ngừng này? Nếu không có mục đích, thì không có người hành động bởi vì hành động với một mục đích rõ ràng tạo nên người hành động. Nhưng liệu có thể có hành động mà không có mục đích rõ ràng, và do đó, không có người hành động – tức là không mong muốn một kết quả nào không? Hành động như vậy không phải là sự trở thành, và vì vậy, không có sự tranh chấp. Có một trạng thái hành động, một trạng thái trải nghiệm, mà không có người trải nghiệm và sự trải nghiệm. Điều này nghe có vẻ triết lý nhưng nó thực sự rất đơn giản.

Trong khoảnh khắc trải nghiệm, bạn không nhận ra bản thân mình là người trải nghiệm tách khỏi sự trải nghiệm. Bạn ở trong trạng thái đang trải nghiệm. Lấy một ví dụ đơn giản: Bạn đang tức giận. Trong khoảnh khắc sân hận đó, không có người trải nghiệm, cũng không có sự trải nghiệm. Chỉ có duy nhất việc đang trải nghiệm. Nhưng khoảnh khắc bạn hết giận, chỉ giây lát sau việc đang trải nghiệm đó, thì có người trải nghiệm và sự trải nghiệm, người hành động và hành

động với mục đích rõ ràng – đó là tống khứ hoặc kiềm chế cơn giận. Chúng ta thường xuyên ở trong trạng thái này, trong trạng thái đang trải nghiệm. Nhưng chúng ta luôn luôn thoát ra khỏi nó và đặt tên cho nó, định danh và ghi nhận nó, và vì vậy, tiếp tục để trở thành cái gì đó.

Nếu chúng ta có thể hiểu hành động theo ý nghĩa cơ bản của từ này, thì sự hiểu biết căn cơ này cũng sẽ ảnh hưởng đến các hoạt động bề ngoài của chúng ta. Nhưng trước tiên, chúng ta phải hiểu bản chất nền tảng của hành động. Vậy, có phải hành động là do một ý niệm tạo ra không? Có phải trước tiên bạn có một ý niệm rồi hành động theo đó không? Hay hành động xuất hiện trước, rồi sau đó, do hành động gây ra xung đột, bạn xây dựng quanh nó một ý niệm? Hành động tạo nên người hành động hay người hành động có trước hành động?

Điều rất quan trọng là cần phải tìm ra cái nào xuất phát trước. Nếu ý niệm đi trước, thì hành động thuần túy là tuân theo ý niệm, và do đó, nó không còn là hành động, mà chỉ là sự bắt chước, sự ép buộc theo một ý niệm. Và việc nhận ra điều này là vô cùng quan trọng. Bởi vì khi xã hội chúng ta chủ yếu được xây dựng trên cấp độ tri thức hoặc ngôn từ, thì với tất cả chúng ta ý niệm đi trước và hành động theo sau. Lúc đó, hành động là đầy tớ của một ý niệm, và việc xây dựng ý niệm đơn thuần hiển nhiên sẽ gây phương hại cho hành động. Các ý niệm lại sinh ra thêm các ý niệm khác, và khi chỉ đơn thuần có sự ra đời của các ý niệm, thì có tình trạng đối kháng. Và xã hội trở nên nặng nề với quá trình hình thành ý niệm bằng trí óc. Cấu trúc xã hội của chúng ta là dựa trên tri thức. Chúng ta đang trau dồi trí năng với cái giá là phải coi nhẹ mọi yếu tố khác của cuộc sống, và do đó, chúng ta bị ngột ngạt với những ý niệm.

Phải chăng ý niệm bao giờ cũng tạo ra hành động, hay ý niệm thuần túy làm khuôn đúc cho tư tưởng, và do đó hạn chế hành động? Khi hành động bị thúc ép bởi ý niệm, thì hành động có thể không bao giờ giải thoát con người. Chúng ta rất cần phải hiểu điều này. Nếu một ý niệm định hình nên hành động, thì hành động có thể không bao giờ mang lại giải pháp cho những đau khổ, phiền não của chúng ta, bởi vì trước khi nó có thể được thể hiện trong hành động, chúng ta đầu tiên phải khám phá ý niệm bắt đầu hiện hữu như thế nào. Việc khảo sát về sự hình thành tư tưởng, về việc xây dựng ý niệm – dù của những người theo chủ nghĩa Xã hội, chủ nghĩa Tư bản, chủ nghĩa Cộng sản, hay của các tôn giáo khác nhau – là cực kỳ quan trọng, đặc biệt là khi xã hội của chúng ta đang ở bên bờ vực thẳm, chực chờ trước nguy cơ một thảm họa, một sự phân ly nữa. Và những ai thực sự nghiêm túc với ý định tìm ra giải pháp của nhân loại cho nhiều

vấn đề của chúng ta thì trước tiên phải thấu triệt quá trình hình thành ý niệm này.

Chúng ta muốn nói gì qua một ý niệm? Một ý niệm bắt đầu hiện hữu ra sao? Liệu ý niệm và hành động có thể kết hợp cùng nhau hay không? Giả sử tôi có một ý niệm và tôi mong muốn thực hiện nó. Vậy là tôi tìm kiếm một phương pháp để tiến hành ý tưởng đó, và chúng ta suy xét, mất thời gian và công sức trong việc tranh cãi về cách thực hiện ý tưởng. Vì vậy, việc tìm hiểu các ý niệm bắt đầu hiện hữu như thế nào thực sự vô cùng quan trọng. Và sau khi khám phá ra sự thật của điều đó, chúng ta có thể thảo luận về vấn đề hành động. Nếu không thảo luận những ý niệm, mà thuần túy tìm hiểu cách hành động thì chẳng có ý nghĩa gì cả.

Giờ đây, làm thế nào bạn có được một ý niệm – một ý niệm thật đơn giản, không cần phải mang tính triết lý, tôn giáo hay kinh tế gì cả? Hiển nhiên đó chính là quá trình tư duy, không phải sao? Ý niệm là kết quả của quá trình tư duy. Nếu không có quá trình tư duy, thì có thể không có ý niệm. Vì vậy, tôi phải hiểu chính quá trình tư duy trước khi có thể hiểu sản phẩm của nó, tức là ý niệm. Chúng ta muốn nói gì khi nói đến tư duy đây? Khi nào thì bạn tư duy? Rõ ràng tư duy là kết quả của một phản ứng về thần kinh hoặc tâm lý, không phải vậy sao? Đó là phản ứng tức thời của các giác quan đối với một cảm giác, hoặc nó là phản ứng tâm lý, phản ứng của ký ức được tích lũy. Có phản ứng tức thời của những dây thần kinh trước cảm giác, và có phản ứng tâm lý của ký ức được tích lũy, sự ảnh hưởng của nòi giống, của phe phái, của người có uy tín, gia đình, truyền thống, … – tất cả những điều đó bạn gọi là tư duy. Vì vậy, quá trình tư duy chẳng phải là phản ứng của ký ức hay sao? Bạn sẽ không có tư duy nếu không có ký ức. Và phản ứng của ký ức đối với một trải nghiệm nào đó sẽ biến quá trình tư duy thành hành động. Chẳng hạn, tôi có những ký ức được tích lũy về chủ nghĩa dân tộc và tự gọi mình là tín đồ Hindu giáo. Nguồn dự trữ các ký ức đó gồm những hành động hồi đáp, hàm ý, truyền thống, phong tục trong quá khứ, phản ứng trước thách thức của một tín đồ Hồi giáo, Phật giáo, hay Thiên Chúa giáo. Và phản ứng của ký ức đối với thách thức đó không thể tránh khỏi tạo nên quá trình tư duy. Hãy theo dõi quá trình tư duy đang hoạt động trong chính mình và bạn có thể kiểm tra một cách trực tiếp sự thật của vấn đề này. Chẳng hạn, bạn bị ai đó sỉ nhục, và sự việc đó vẫn lưu lại trong ký ức của bạn. Nó trở thành một phần bối cảnh của bạn. Và khi bạn gặp người đó, tức là thách thức xuất hiện, thì phản ứng của bạn chính là ký ức của việc sỉ nhục đó. Vì vậy, phản ứng của ký ức, tức là quá trình tư duy, tạo nên một ý niệm. Vì vậy, ý niệm đó luôn luôn bị quy định – và đây là điều quan trọng cần hiểu rõ. Hay nói chính xác hơn, ý niệm là kết quả của quá trình tư duy, và

quá trình tư duy là phản ứng của ký ức, mà ký ức thì luôn luôn bị quy định. Ký ức bao giờ cũng thuộc về quá khứ, và ký ức đó được tái hiện trong hiện tại khi gặp thách thức. Về bản chất, ký ức tự nó không có đời sống. Nó tái hiện trong hiện tại khi chạm trán với thách thức. Và tất cả ký ức, dù tiềm tàng hay đang hoạt động, đều bị quy định, không phải vậy sao?

Do đó, phải có một cách tiếp cận hoàn toàn khác. Bạn phải khám phá chính mình về mặt nội tâm, liệu bạn có đang khởi lên một ý niệm hay không, và liệu có thể có hành động mà không có sự hình thành ý niệm được hay không. Hãy cùng đi tìm hành động không dựa trên một ý niệm nhé.

Khi nào bạn hành động mà không có sự hình thành ý niệm? Khi nào có hành động mà không phải là kết quả của sự trải nghiệm? Như chúng ta đã nói, một hành động dựa trên trải nghiệm thì có giới hạn, và do đó, là một trở ngại. Hành động không là kết quả của một ý niệm là hành động tự phát khi quá trình tư duy – dựa trên trải nghiệm – không điều khiển hành động. Điều đó có nghĩa rằng có hành động độc lập với sự trải nghiệm khi tâm trí không điều khiển hành động. Đó là trạng thái duy nhất có sự hiểu biết: Khi tâm trí (dựa trên trải nghiệm) không hướng dẫn hành động, khi tư duy (dựa trên trải nghiệm) không định hướng hành động. Vậy thì hành động là gì, khi không có quá trình tư duy? Liệu có thể có hành động mà không cần quá trình tư duy không? Chẳng hạn tôi muốn xây dựng một cây cầu, căn nhà. Tôi biết kỹ thuật xây dựng và công nghệ đó cho tôi biết cách xây dựng nó. Chúng ta gọi đó là hành động. Và có hành động khi làm thơ, vẽ tranh, đảm trách các công việc của chính phủ, các phản ứng về môi trường, xã hội. Tất cả đều dựa trên một ý niệm hoặc trải nghiệm trước đó để định hướng hành động. Nhưng liệu có hành động khi không có sự hình thành ý niệm hay không?

Chắc chắn rằng có hành động như vậy khi ý niệm dừng lại. Và ý niệm đó chỉ dừng khi có tình thương. Tình thương không phải là ký ức. Tình thương không phải là sự trải nghiệm. Tình thương không phải là nghĩ về người mình quý mến, bởi vì khi đó, nó chỉ đơn thuần là tư duy mà thôi. Bạn không thể *nghĩ* về tình thương. Bạn chỉ có thể nghĩ về người mình quý mến hoặc hết lòng tận tụy vì họ – chẳng hạn vị thầy của bạn, hình ảnh của bạn, vợ hay chồng của bạn. Nhưng tư duy đó, biểu tượng đó không phải là thực tế, tức là tình thương. Do đó, tình thương không phải là một trải nghiệm.

Khi có tình thương thì có hành động, không phải vậy sao? Và có phải hành động đó là không giải thoát? Nó không phải là kết quả của tâm trạng, và không có khoảng cách giữa tình thương và hành động,

giống như có sự cách biệt giữa ý niệm và hành động. Ý niệm luôn luôn cũ kỹ, phủ bóng lên hiện tại và chúng ta cứ luôn cố gắng xây dựng một nhịp cầu giữa hành động và ý niệm. Khi có tình thương – không phải tâm trạng, không phải sự hình thành ý niệm, không phải ký ức, không phải kết quả của trải nghiệm, của kỷ luật được thực thi – thì chính tình thương đó là hành động. Và đó là thứ duy nhất tự do. Miễn là có tâm trạng, miễn là có sự định hướng hành động bằng một ý niệm, tức là trải nghiệm, thì không thể có sự giải thoát. Và chỉ cần quá trình đó tiếp tục, thì tất cả hành động đều bị giới hạn. Khi thấy được sự thật của điều này, thì phẩm chất của tình thương – không phải tâm trạng, thứ mà bạn có thể nghĩ tới – bắt đầu hiện hữu.

Người ta phải nhận thức về toàn bộ quá trình này, về việc ý niệm bắt đầu hiện hữu ra sao, hành động phát sinh từ ý niệm như thế nào, làm cách nào ý niệm điều khiển được hành động, và nhờ đó, nó kiềm chế hành động, phụ thuộc vào cảm giác. Ý niệm dù là *của ai* , cánh tả hay phe cực hữu, cũng không quan trọng. Chỉ cần còn bám chắc vào ý niệm, thì chúng ta còn ở trong trạng thái không thể có trải nghiệm gì cả. Lúc đó, chúng ta đơn thuần đang sống trong khoảng thời gian của quá khứ, vốn tạo thêm cảm giác, hoặc của tương lai, vốn là một dạng cảm giác khác. Chỉ khi tâm trí thoát khỏi ý niệm thì mới có thể có trạng thái đang trải nghiệm.

Ý niệm không phải là sự thật. Sự thật là cái phải được trải nghiệm một cách trực tiếp trong từng khoảnh khắc. Nó không phải kiểu trải nghiệm mà bạn *muốn* – bất cứ thứ gì bạn thích lúc đó chỉ đơn thuần là cảm giác. Chỉ khi một người có thể vượt qua một mớ những ý niệm – tức là cái "tôi", là tâm trí, là sự tiếp nối liên tục hoặc một phần – chỉ khi một người có thể vượt qua điều đó, khi tư tưởng tĩnh lặng tuyệt đối, thì lúc đó mới có trạng thái đang trải nghiệm. Khi ấy, người ta sẽ biết được sự thật là gì.

Chương 6
NIỀM TIN

Niềm tin và kiến thức đều có mối tương giao rất gần với lòng khao khát. Và có lẽ, nếu hiểu hai vấn đề này, chúng ta có thể hiểu lòng khao khát diễn ra như thế nào và hiểu được những phức tạp của nó.

Đối với tôi, một trong những thứ đa phần chúng ta dễ chấp nhận và coi là đúng mà không hề thắc mắc chính là niềm tin. Tôi không hề công kích niềm tin. Điều mà chúng ta đang cố gắng thực hiện là tìm hiểu tại sao ta lại chấp nhận nó. Và nếu có thể hiểu những động cơ, nguyên nhân của sự chấp nhận đó, thì có lẽ chúng ta không chỉ hiểu được lý do tại sao mình làm như vậy, mà còn được giải thoát khỏi nó. Người ta có thể thấy những niềm tin chính trị và tôn giáo tín ngưỡng, các niềm tin về quốc gia, dân tộc và nhiều loại niềm tin khác gây chia rẽ con người, kích động xung đột, hỗn loạn và tình trạng đối kháng – điều này là một sự thật hiển nhiên. Tuy nhiên, chúng ta chưa sẵn lòng từ bỏ chúng. Chúng ta có Hindu giáo, Thiên Chúa giáo, Phật giáo – vô số niềm tin vào các giáo phái và quốc gia, dân tộc, vô số ý thức hệ chính trị – tất cả đều tranh giành với nhau, cố gắng thay đổi đối phương. Hiển nhiên rằng người ta có thể thấy rằng niềm tin, tín ngưỡng đang gây chia rẽ con người, gây ra thái độ bất dung thứ. Vậy thì có thể nào sống mà không có niềm tin, tín ngưỡng không? Người ta có thể tìm ra cách sống đó chỉ khi họ có thể nghiên cứu chính mình trong mối tương giao với một niềm tin. Liệu có thể sống trong thế giới này mà không có niềm tin – giữ vững niềm tin, không thay niềm tin này bằng niềm tin khác – hoàn toàn thoát khỏi *tất cả* niềm tin, để người ta nhìn cuộc sống bằng một cách khác trong từng khoảnh khắc? Suy cho cùng, điều này là sự thật: Có khả năng nhìn mọi thứ bằng cách khác trong từng khoảnh khắc, mà không chịu ảnh hưởng của quá khứ để không có tác động tích lũy gây ra trở ngại giữa chính mình và điều hiện hữu.

Nếu cân nhắc, xem xét kỹ, thì bạn sẽ thấy rằng một trong những lý

do của việc mong muốn chấp nhận niềm tin là nỗi sợ hãi. Và nếu chúng ta không có niềm tin, thì chuyện gì sẽ xảy ra cho chúng ta? Không phải là chúng ta rất sợ chuyện có thể xảy ra hay sao? Nếu chúng ta không có khuôn mẫu hành động nào, dựa trên niềm tin hay tín ngưỡng – vào Thượng Đế, hoặc vào một chủ nghĩa nào đó, hoặc vào một dạng thức tôn giáo, một giáo điều nào đó – thì không phải chúng ta sẽ hoàn toàn lạc lối sao? Và chẳng phải việc chấp nhận niềm tin này là sự che đậy nỗi khiếp sợ – lo sợ mình thực ra chẳng là gì cả, chỉ là trống rỗng? Suy cho cùng, một cái tách chỉ hữu dụng khi nó *trống không* *. Và một cái tâm đầy ắp những niềm tin, tín ngưỡng, giáo điều, những lời xác quyết, trích dẫn thì thực sự là tâm không sáng tạo. Nó thuần túy là tâm lặp lại. Thoát khỏi sự sợ hãi đó – nỗi sợ trống rỗng, nỗi sợ cô đơn, nỗi sợ đình trệ, không tới nơi tới chốn, không thành công, không thành tựu, không là gì cả, không trở thành gì đó – chắc chắn là một trong những lý do khiến chúng ta rất hăm hở và thèm khát chấp nhận niềm tin hay tín ngưỡng, không phải vậy sao? Và khi có niềm tin rồi, chúng ta sẽ hiểu được chính mình chăng? Hoàn toàn ngược lại. Một niềm tin hay tín ngưỡng về tôn giáo hoặc chính trị rõ ràng sẽ cản trở việc hiểu chính mình. Nó như một tấm màn che trước mắt chúng ta khi ta nhìn vào chính mình. Và liệu chúng ta có thể nhìn vào chính mình mà không có niềm tin, tín ngưỡng không? Nếu từ bỏ những niềm tin đó, nhiều niềm tin mà người ta đã có, thì còn lại gì để nhìn vào? Nếu chúng ta không có những niềm tin để tâm trí lấy làm căn cứ đồng nhất hóa với chính nó, thì tâm trí không bị đồng nhất sẽ có khả năng nhìn vào nó đúng như hiện trạng – và đó chắc chắn là khởi đầu để hiểu được chính mình.

Đây thực sự là vấn đề rất thú vị, vấn đề về niềm tin và kiến thức. Nó đóng một vai trò thật khác biệt trong cuộc sống chúng ta! Chúng ta có biết bao nhiêu niềm tin hay tín ngưỡng! Chắc chắn rằng một người càng trí thức, càng có văn hóa, càng "tâm linh", nếu tôi có thể sử dụng từ đó, thì họ càng ít có khả năng hiểu biết. Những người man rợ đó có vô số điều mê tín, ngay cả trên thế giới hiện đại này. Và người càng suy nghĩ chín chắn, thận trọng, càng tỉnh thức, càng cảnh giác, thì có lẽ càng ít tin tưởng. Đó là vì niềm tin trói buộc, tín ngưỡng gây tách biệt. Và chúng ta thấy điều đó hiện diện ở khắp nơi trên thế giới, ở thế giới kinh tế và thế giới chính trị, và cả ở cái gọi là thế giới tâm linh nữa. Bạn tin rằng có Thượng Đế, và có lẽ tôi tin rằng không có Thượng Đế. Hoặc bạn tin cậy vào sự quản lý trọn vẹn của chính phủ ở mọi việc và mọi cá nhân, còn tôi thì tin tưởng vào tổ chức tư nhân và những thứ đại loại như vậy. Bạn tin rằng chỉ có một Đấng Cứu Thế và thông qua Ngài, bạn có thể đạt được mục đích của mình, còn tôi thì không tin như vậy. Do đó, bạn với niềm của bạn và

tôi với niềm tin của tôi, cả hai đều đang tự mình quả quyết. Tuy nhiên, cả hai chúng ta đều nói về tình thương, về hòa bình, về sự đoàn kết của nhân loại, về cuộc đời hợp nhất – điều này thì tuyệt đối vô nghĩa, bởi vì thực sự chính niềm tin là một quá trình cô lập. Bạn là người Bà la môn, còn tôi thì không phải là người Bà la môn. Bạn là tín đồ Thiên Chúa giáo, còn tôi là người Hồi giáo,… Bạn nói về tình huynh đệ và tôi cũng bàn về tình huynh đệ, tình thương và hòa bình như vậy. Song trên thực tế, chúng ta tách biệt với nhau, chúng ta đang tự chia rẽ chính mình. Một người muốn hòa bình và muốn kiến tạo một thế giới mới, một thế giới hạnh phúc, thì chắc chắn không thể tự cách ly mình bằng bất cứ dạng thức niềm tin nào. Điều đó có rõ ràng không? Nghe thì có vẻ chỉ là lời nói suông, nhưng nếu bạn thấy được ý nghĩa, giá trị, và sự thật trong nó, thì nó sẽ bắt đầu có tác dụng.

Chúng ta thấy rằng nơi nào có khao khát, thì nơi đó phải có quá trình cô lập thông qua niềm tin, bởi vì rõ ràng bạn tin tưởng là để có sự bảo đảm về mặt kinh tế, tâm linh và cả bên trong con người nữa. Tôi không bàn về những ai theo tín ngưỡng vì lý do kinh tế, bởi vì họ sống nhờ vào công việc của mình, và do đó, họ trở thành tín đồ của Thiên Chúa giáo, Hindu giáo – hoặc bất cứ tôn giáo nào khác – miễn là có một công việc cho họ kiếm sống. Chúng ta cũng không thảo luận về những ai bám víu vào niềm tin vì lợi ích vật chất. Có lẽ đó cũng là trường hợp tương tự với đa số chúng ta. Vì lợi ích, chúng ta sẽ tin vào những điều nào đó. Gạt qua một bên các lý do kinh tế, chúng ta phải thâm nhập vào vấn đề này sâu hơn. Lấy ví dụ những người tin tưởng mãnh liệt vào điều gì đó: kinh tế, xã hội hoặc tâm linh. Quá trình đằng sau nó là tâm lý khao khát được an toàn, không phải vậy sao? Và rồi có khao khát được tiếp tục. Ở đây, chúng ta không thảo luận liệu có hay không sự tiếp tục. Chúng ta chỉ thảo luận về sự thúc đẩy, thôi thúc không ngừng phải tin tưởng. Liệu có phải một người có tinh thần hòa bình, một người sẽ thực sự hiểu toàn bộ quá trình hiện hữu của con người, thì không thể bị một niềm tin nào đó ràng buộc không? Họ xem sự khao khát bên trong mình như là phương tiện để bảo đảm. Xin đừng đứng trên phương diện khác mà cho rằng tôi đang thuyết giảng về phi tôn giáo nhé. Đó không hề là quan điểm của tôi. Quan điểm của tôi là chừng nào chúng ta còn chưa hiểu về quá trình hoạt động của lòng khao khát dưới dạng thức niềm tin, thì phải có tranh luận, phải có sự xung đột, phải có phiền não, và con người sẽ chống đối lẫn nhau – đây là điều chúng ta vẫn chứng kiến mỗi ngày. Vì vậy, nếu tôi hiểu và nhận thức được rằng quá trình này có dạng của niềm tin – một cách biểu lộ của sự khao khát bình an nội tâm – thì vấn đề của tôi không phải là tôi nên tin điều này hay điều kia, mà là tôi nên giải thoát chính mình

khỏi ham muốn đó để có được bình an. Liệu có thể giải thoát tâm trí khỏi dục vọng để được bình an không? Đó mới là vấn đề – chứ không phải tin cái gì và tin bao nhiêu. Đây chỉ đơn thuần là những cách thể hiện sự khao khát nội tâm để có được bình an về tâm lý, để được bảo đảm về điều gì đó, khi mà mọi thứ trên thế giới này đều rất vô định.

Liệu có thể nào giải thoát một tâm trí, một ý thức, hay một nhân cách khỏi dục vọng để được bình an không? Chúng ta muốn an toàn và do đó cần sự trợ giúp của tài sản, của bất động sản và gia đình mình. Ta muốn được bình an về mặt nội tại, cũng như về mặt tâm linh, bằng cách dựng lên những bức tường niềm tin, dấu hiệu cho thấy sự khao khát được bảo đảm. Với tư cách là một cá nhân, liệu bạn có thể thoát khỏi sự thôi thúc, sự khao khát được an toàn – tự thể hiện bằng mong muốn tin tưởng vào thứ gì đó – hay không? Nếu không thoát khỏi tất cả những thứ này, chúng ta sẽ là nguồn gây xung đột. Chúng ta không tạo nên hòa bình. Chúng ta không có tình thương trong tim. Niềm tin chỉ gây hủy hoại. Và điều này hiển hiện trong cuộc sống thường nhật của chúng ta. Liệu tôi có thể tự thấy mình trong khi bị mắc kẹt vào quá trình khao khát này, thể hiện bằng việc bám víu vào một niềm tin nào đó, hay không? Liệu tâm trí có thể tự giải thoát khỏi niềm tin, không phải tìm một giải pháp thay thế mà là hoàn toàn thoát khỏi nó, hay không? Với câu hỏi này, bạn không thể trả lời suông là "có" hoặc "không". Bạn chỉ có thể trả lời một cách dứt khoát nếu muốn được giải thoát khỏi niềm tin. Lúc đó, bạn không thể tránh khỏi đi đến chỗ tìm kiếm phương tiện giải thoát chính mình khỏi sự thôi thúc có được sự bảo đảm. Hiển nhiên chẳng có sự bình an nội tâm nào, như bạn muốn tin, tiếp diễn cả. Bạn muốn tin rằng có một Thượng Đế đang chăm lo chu đáo những việc nhỏ nhặt, tầm thường của bạn, báo cho bạn biết bạn nên gặp ai, nên làm gì và nên làm như thế nào. Đây là kiểu suy nghĩ ấu trĩ và non nớt. Bạn nghĩ rằng Cha Lành Vĩ Đại đang dõi theo mỗi người chúng ta. Đó chỉ là sự phóng chiếu ước muốn của chính bạn mà thôi. Đương nhiên nó không đúng. Chân lý phải là điều gì đó hoàn toàn khác biệt.

Và vấn đề kế tiếp của chúng ta là về kiến thức. Có phải cần có kiến thức để hiểu được sự thật không? Khi nói "Tôi biết", thì tôi ngụ ý rằng mình có kiến thức. Liệu một tâm trí như vậy có thể nghiên cứu và tìm ra thực tại là gì không? Ngoài ra, chúng ta biết được gì về nó mà tỏ vẻ hãnh diện? Thực sự thì chúng ta biết được gì về nó? Chúng ta biết thông tin. Chúng ta có đầy thông tin và trải nghiệm nhờ quá trình giáo dục của mình, ký ức và khả năng của mình. Khi nói "Tôi biết", thì bạn muốn nói điều gì? Đó là sự công nhận rằng bạn biết về một sự kiện, thông tin nào đó, hoặc một trải nghiệm mà bạn có. Không ngừng tích lũy thông tin, thu thập những dạng kiến thức khác

nhau, tất cả việc đó tạo nên lời xác quyết "Tôi biết", và rồi bạn bắt đầu diễn dịch những gì đã đọc, tùy theo bối cảnh của mình, tùy theo sự mong muốn và kinh nghiệm của mình. Trong kiến thức của bạn, có một quá trình tương tự với quá trình khao khát đang hoạt động. Và thay vì niềm tin, ta có kiến thức. "Tôi biết, tôi có kinh nghiệm. Điều đó không thể phủ nhận. Kinh nghiệm của tôi là vậy, tôi hoàn toàn dựa trên kinh nghiệm của mình". Đây là những dấu hiệu của kiến thức. Nhưng khi thâm nhập vào nó, phân tích nó, nhìn vào nó một cách khôn ngoan và cẩn thận hơn, thì bạn sẽ thấy rằng chính câu xác quyết "Tôi biết" là một bức tường nữa phân cách bạn và tôi. Đằng sau bức tường đó, bạn trú ẩn, tìm kiếm sự an toàn, thoải mái. Do đó, khi càng bị chất chồng, đè nặng bởi kiến thức, thì tâm trí càng ít có khả năng hiểu biết.

Tôi không biết liệu bạn có từng nghĩ về vấn đề thu thập kiến thức hay chưa – liệu kiến thức sau cùng có giúp chúng ta thương yêu, giải thoát khỏi những đặc tính gây xung đột trong chính bản thân chúng ta và với những người quanh chúng ta được hay không; liệu kiến thức có bao giờ giải thoát cái tâm tham vọng được hay không? Suy cho cùng, do tham vọng là một trong những tác nhân hủy hoại mối quan hệ, khiến con người chống lại con người, nên nếu chúng ta cùng nhau chung sống hòa bình, thì chắc chắn tham vọng sẽ phải chấm dứt hoàn toàn – không chỉ tham vọng về chính trị, kinh tế, xã hội, mà còn cả tham vọng tinh vi và nguy hiểm hơn, tham vọng về tâm linh – muốn trở thành gì đó. Tâm trí đã từng được giải thoát khỏi quá trình tích lũy kiến thức, khỏi khao khát hiểu biết này hay chưa?

Sẽ rất thú vị nếu bạn quan sát xem trong cuộc sống chúng ta, hai yếu tố này – kiến thức và niềm tin – đóng một vai trò mạnh mẽ phi thường đến thế nào. Hãy nhìn xem chúng ta tôn sùng những người có kiến thức bao la, uyên bác ra sao! Bạn có thể nào hiểu được ý nghĩa của việc này không? Nếu muốn tìm thấy điều gì mới mẻ, trải nghiệm thứ gì đó không phải do trí tưởng tượng của bạn phóng chiếu ra, thì tâm của bạn phải tự do, không phải vậy sao? Nó phải có khả năng nhìn thấy điều mới mẻ. Nhưng thật không may, mỗi khi thấy được thứ gì mới, bạn lại đưa vào đó tất cả thông tin đã biết, cùng tất cả kiến thức, tất cả ký ức trước đây của mình. Và hiển nhiên bạn trở nên mất khả năng thấy, mất khả năng tiếp thu bất cứ thứ gì mới mẻ, thứ gì không cũ kỹ. Vui lòng đừng diễn dịch điều này thành chi tiết ngay lập tức nhé. Nếu không biết cách làm sao để trở về nhà, tôi sẽ lạc đường. Nếu không biết làm sao để vận hành một cỗ máy, tôi sẽ trở nên vô dụng. Tuy nhiên, đó là vấn đề hoàn toàn khác. Ở đây chúng ta không bàn về nó. Chúng ta đang thảo luận về những kiến thức được sử dụng làm phương tiện để dẫn đến sự an toàn, khao

khát tâm lý bên trong để trở thành điều gì đó. Bạn có được gì nhờ kiến thức? Uy quyền của kiến thức, trọng lượng của kiến thức, cảm giác quan trọng và phẩm giá, cảm giác về sinh khí và những thứ linh tinh khác? Một người nói "Tôi biết", "Có…" hay "Không có…" thì chắc chắn đã ngừng suy nghĩ, ngừng theo dõi toàn bộ tiến trình của khao khát này.

Như tôi thấy, lúc đó, vấn đề của chúng ta là chúng ta bị ràng buộc, bị trì kéo bởi niềm tin, bởi kiến thức. Và liệu một tâm trí có thể thoát khỏi ngày hôm qua và khỏi những niềm tin có được qua tiến trình của ngày hôm qua? Bạn có hiểu vấn đề này không? Liệu tôi, với tư cách một cá nhân, và bạn, cũng với tư cách một cá nhân, có thể sống trong xã hội này nhưng thoát khỏi những niềm tin đã giáo dục chúng ta từ nhỏ? Liệu tâm trí có thể thoát khỏi tất cả những kiến thức đó, tất cả uy quyền đó được không? Chúng ta đọc nhiều kinh điển, nhiều sách tôn giáo khác nhau. Những cuốn sách đó mô tả rất cẩn thận phải làm gì, không được làm gì, làm sao đạt được mục tiêu, mục tiêu là gì và Thượng Đế là gì. Tất cả các bạn đều thuộc lòng điều đó và theo đuổi nó. Đó là kiến thức của bạn, đó là những gì bạn thu thập được, đó là những gì bạn đã học được. Bạn theo đuổi lộ trình đó. Rõ ràng điều bạn theo đuổi và tìm kiếm, bạn sẽ tìm thấy. Song nó có phải là thực tại không? Chẳng phải nó là sự phóng chiếu từ kiến thức của riêng bạn hay sao? Nó không phải là thực tại. Có thể nào nhận ra điều đó ngay bây giờ – không phải ngày mai, mà là *lúc này* – và nói "Tôi thấy được sự thật của nó", rồi để yên như vậy, để tâm trí của bạn không bị hủy hoại bởi tiến trình tưởng tượng, phóng chiếu ra bên ngoài?

Liệu tâm trí có thể thoát khỏi niềm tin hay không? Bạn chỉ có thể thoát khỏi nó khi hiểu được bản chất nội tại của những nguyên nhân khiến bạn cố chấp, bám víu vào nó – không chỉ các động cơ có ý thức mà cả các động cơ vô thức – và khiến bạn tin tưởng. Suy cho cùng, chúng ta không chỉ là thực thể nông cạn, hoạt động trên cấp độ ý thức. Có thể tìm ra các hoạt động hữu thức và vô thức sâu sắc hơn nếu chúng ta cho vô thức một cơ hội, bởi vì nó phản ứng nhanh hơn nhiều so với ý thức. Trong khi ý thức đang thinh lặng suy nghĩ, lắng nghe và theo dõi, thì vô thức hoạt động tích cực, tỉnh giác và dễ lĩnh hội hơn nhiều. Do đó, nó có thể có câu trả lời. Liệu tâm trí có thể bị khuất phục, đe dọa, bắt buộc, thúc ép phải tin tưởng không, và liệu cái tâm như vậy có thể tự do suy nghĩ không? Nó có thể nào nhìn sự việc theo cách khác và loại trừ quá trình cô lập bạn với người khác không? Xin đừng nói rằng niềm tin kéo người ta lại với nhau. Không hề. Điều đó quá rõ ràng rồi. Không có tổ chức tôn giáo nào từng làm được điều đó cả. Hãy nhìn vào chính đất nước của mình đi. Các bạn đều là những người có tín ngưỡng, nhưng có phải tất cả các bạn đều

đồng tâm, nhất trí không? Có phải tất cả các bạn đều đoàn kết không? Chính các bạn cũng biết là không phải mà. Trên thực tế, các bạn bị chia ra thành rất nhiều đảng phái, giai cấp nhỏ nhặt. Bạn biết rằng có vô số sự phân hóa. Quá trình đó xảy ra y hệt trên khắp thế giới – dù ở Đông phương hay Tây phương – người Thiên Chúa giáo đang giết hại người Thiên Chúa giáo, giết nhau vì những thứ nhỏ nhen, tầm thường, chia bè kết phái,… gây ra toàn bộ nỗi kinh hoàng của chiến tranh. Do đó, niềm tin không đoàn kết con người. Điều đó thì quá rõ ràng rồi. Nếu điều đó đã rõ ràng và đúng đắn, và nếu bạn thấy được, thì nó phải được chấp nhận. Song điều khó là đa phần chúng ta lại không thấy được chuyện đó, bởi vì chúng ta không thể đối mặt với sự bất an trong thâm tâm, với cảm giác cô đơn từ nội tâm. Chúng ta muốn có thứ gì đó để dựa dẫm, dù đó là nhà nước, là đẳng cấp, hay chủ nghĩa dân tộc, dù đó là bậc đạo sư hay đấng cứu thế, hoặc bất cứ thứ gì khác đi nữa. Và khi chúng ta thấy được sai lầm trong tất cả điều này, thì tâm trí lúc đó có khả năng – có thể chỉ nhất thời trong giây phút – nhìn thấy sự thật của nó. Dù có vượt quá mức đi nữa, thì nó cũng sẽ quay trở về. Song chỉ nhìn thấy trong thoáng chốc là quá đủ. Có thể thấy nó trong một khắc là đủ rồi. Bởi vì lúc đó bạn sẽ thấy một điều phi thường diễn ra. Vô thức đang hoạt động, dù ý thức có thể bác bỏ. Đây không phải là giây phút tiến bộ. Nhưng giây phút đó là thời khắc duy nhất, và nó sẽ có kết quả của riêng nó, ngay cả khi ý thức đang vật lộn chống lại nó.

Vì vậy, câu hỏi của chúng ta là: Liệu tâm trí có thể thoát khỏi kiến thức và niềm tin không? Chẳng phải tâm trí được hình thành từ kiến thức và niềm tin sao? Không phải cấu trúc của tâm trí là niềm tin và kiến thức à? Niềm tin và kiến thức là những quá trình thừa nhận, là trung tâm của tâm trí. Quá trình này khép kín, quá trình này vừa hữu thức vừa vô thức. Liệu tâm trí có thể thoát khỏi cấu trúc của riêng nó không? Và tâm trí có thể ngừng tồn tại không? Đó là vấn đề. Như chúng ta biết, tâm trí có niềm tin đằng sau nó, có khao khát, thôi thúc được an toàn, có kiến thức và sự tích lũy sức mạnh. Với tất cả quyền lực và tính ưu việt của tâm trí như vậy, nếu người ta vẫn không thể nghĩ cho chính mình, thì không thể có hòa bình trên thế giới. Bạn có thể nói về hòa bình, bạn có thể tổ chức các chính đảng, bạn có thể la hét trên các mái nhà. Song bạn không thể có bình an, bởi vì tâm trí mới chính là nền tảng tạo nên mâu thuẫn, và điều đó gây ra cô lập và tách biệt. Một người có tinh thần hòa bình, một người nghiêm chỉnh thì không thể tự cô lập mình rồi lại nói về tình huynh đệ và hòa bình. Đó chỉ là một trò chơi về chính trị hoặc tôn giáo, một cảm giác về thành tựu và tham vọng. Một người thực sự nghiêm chỉnh và muốn khám phá về điều này thì cần đương đầu với vấn đề kiến thức và niềm tin. Họ phải ủng hộ nó, phải khám phá toàn bộ quá trình khao

khát đang hoạt động, khao khát được an toàn, khao khát được chắc chắn.

Một tâm trí muốn đạt tới trạng thái mà điều mới mẻ có thể diễn ra – dù đó là chân lý, dù đó là Thượng Đế, hoặc bất cứ thứ gì bạn muốn – cũng chắc chắn phải ngừng thu thập, gặt hái. Nó phải gạt qua một bên tất cả kiến thức có được. Và không nghi ngờ gì nữa, một cái tâm chất chồng nặng trĩu kiến thức thì không thể thấu hiểu thực tại, vì thực tại vốn dĩ mênh mông, vô hạn.

* Chúng tôi có sự phân biệt trong việc dùng từ ngữ giữa "trống rỗng" và "trống không". "Trống rỗng" được sử dụng ở ngữ cảnh tiêu cực, còn "trống không" là không chứa gì cả và được dùng trong ngữ cảnh hữu ích, tích cực. "Trống không" có thể xem như tương đồng với tính Không của Phật giáo. – ND

Chương 7
NỖ LỰC

Với đa số chúng ta, toàn bộ cuộc sống đều dựa trên nỗ lực, tức là một loại ý chí nào đó. Chúng ta không thể tạo nên một hành động mà không có ý chí, không có nỗ lực; cuộc sống của chúng ta dựa trên điều đó. Đời sống xã hội, kinh tế và cái gọi là đời sống tâm linh là một chuỗi các nỗ lực và luôn luôn kết thúc với một kết quả nào đó. Do đó, chúng ta nghĩ nỗ lực là cần thiết, thiết yếu.

Tại sao chúng ta cần nỗ lực? Nói một cách đơn giản, không phải là để đạt được một kết quả, trở nên điều gì đó, vươn tới một mục tiêu hay sao? Còn nếu không nỗ lực, chúng ta nghĩ mình sẽ bị đình trệ. Chúng ta có một ý niệm về mục tiêu và vì nó, chúng ta đang cố gắng không ngừng. Sự cố gắng này trở thành một phần của cuộc đời chúng ta. Nếu muốn thay đổi chính mình, nếu muốn mang lại sự biến đổi triệt để, hoàn toàn trong bản thân, thì chúng ta phải nỗ lực dữ dội để diệt trừ các thói quen cũ, chống lại những tác động của môi trường theo thói thường,… Vì vậy, chúng ta quen với một chuỗi nỗ lực tìm thấy hoặc đạt tới điều gì đó, nhằm tồn tại được.

Không phải tất cả nỗ lực như vậy đều là hoạt động của bản ngã hay sao? Không phải nỗ lực là hoạt động vị kỷ ư? Nếu chúng ta thực hiện một nỗ lực xuất phát từ trung tâm của bản ngã, thì không thể tránh khỏi sản sinh thêm xung đột, thêm tình trạng hỗn loạn, thêm đau khổ. Nhưng rồi chúng ta cứ tiếp tục thực hiện hết nỗ lực này tới nỗ lực khác. Rất ít người trong chúng ta nhận ra rằng hoạt động vị kỷ của nỗ lực không giải quyết được bất cứ vấn đề nào của chúng ta. Ngược lại, nó chỉ làm tăng thêm sự rối loạn, nỗi đau khổ và phiền não của chúng ta mà thôi. Chúng ta biết rõ điều này mà, nhưng chúng ta cứ tiếp tục hy vọng sẽ phần nào phá vỡ được hoạt động vị kỷ của nỗ lực ấy, tức là hành động của ý chí.

Tôi cho rằng chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa của cuộc đời nếu hiểu

được nỗ lực có nghĩa là gì. Có phải hạnh phúc có được là nhờ nỗ lực không? Bạn đã từng cố gắng để đạt được hạnh phúc chưa? Điều đó là bất khả thi, không phải sao? Bạn vẫy vùng, vật lộn để có hạnh phúc, nhưng rồi vẫn không có hạnh phúc, đúng không? Niềm vui không thể có được bằng cách đàn áp, bằng cách kiểm soát hay buông thả bản thân. Bạn có thể buông thả bản thân nhưng rồi cuối cùng sẽ gặp cay đắng. Bạn có thể đàn áp hoặc điều khiển, nhưng luôn luôn tiềm ẩn nguy cơ xung đột. Do đó, hạnh phúc không thể có được bằng nỗ lực, cũng như niềm vui không thể có được bằng cách điều khiển và đàn áp. Thế nhưng cả cuộc đời chúng ta vẫn là một chuỗi những đàn áp, kiểm soát, một chuỗi những sự buông thả đầy hối tiếc. Ở đâu người ta cũng không ngừng tìm cách vượt qua, không ngừng vật lộn với những si mê, lòng tham và sự ngu muội. Vậy thì có phải việc chúng ta không cố gắng, tranh đấu, nỗ lực với hy vọng tìm thấy được hạnh phúc, thấy được điều gì đó sẽ cho chúng ta cảm giác bình an, cảm giác yêu thương không? Nhưng có phải tình thương hay sự hiểu biết có được là nhờ tranh đấu? Tôi cho rằng điều vô cùng quan trọng là phải hiểu được tranh đấu, vật lộn hay nỗ lực có ý nghĩa gì.

Chẳng phải nỗ lực nghĩa là đấu tranh để thay đổi cái đang là thành cái khác, hoặc thành cái nên là/nên trở thành hay sao? Tức là chúng ta không ngừng tranh đấu để tránh đương đầu với cái đang là, hoặc chúng ta đang cố gắng thoát khỏi nó, hoặc biến chuyển, sửa đổi nó. Một người thực sự hài lòng là người hiểu được cái đang là, gán đúng ý nghĩa cho cái đang là. Đó mới là hài lòng chân chính. Nó không liên quan đến việc sở hữu ít hay nhiều, mà liên quan đến việc hiểu được toàn bộ ý nghĩa của cái đang là. Và điều đó chỉ có thể xuất hiện khi bạn công nhận cái đang là, khi bạn nhận thức được nó, chứ không phải khi bạn đang cố gắng cải đổi hoặc thay đổi nó.

Vì vậy, chúng ta thấy rằng nỗ lực là đấu tranh hoặc vật lộn để biến chuyển cái đang là thành cái mà bạn muốn nó trở thành. Tôi chỉ nói đến tranh đấu về mặt tâm lý, chứ không phải tranh đấu về mặt vật lý, như công nghệ hoặc sự khám phá, biến chuyển nào đó thuần túy về kỹ thuật. Tôi chỉ đang bàn đến việc tranh đấu về mặt tâm lý, và cuộc tranh đấu này luôn luôn vượt qua phương diện kỹ thuật. Với sự quan tâm lớn lao như vậy, bạn có thể xây dựng một xã hội tuyệt diệu, áp dụng kiến thức vô hạn mà khoa học đã trao cho chúng ta. Nhưng chừng nào còn chưa thấu hiểu sự tranh đấu và vật lộn về tâm lý đó, chưa vượt qua được các chiều hướng và ngụ ý tâm lý đó, thì cấu trúc xã hội, dù được xây dựng tuyệt diệu đến đâu đi nữa, cũng nhất định sẽ bị sụp đổ, như đã từng xảy ra nhiều lần.

Trên thực tế, nỗ lực là xao lãng cái đang là. Khoảnh khắc tôi chấp nhận cái đang là thì sẽ không có tranh đấu nữa. Bất cứ dạng thức

tranh đấu hay vật lộn nào cũng đều là dấu hiệu của sự xao lãng. Và xao lãng – tức nỗ lực – vẫn phải hiện hữu chừng nào về mặt tâm lý, ta còn mong ước biến cái đang là thành cái khác.

Trước tiên, chúng ta phải thoải mái để thấy rằng niềm vui và hạnh phúc không phải đến từ sự nỗ lực. Có đúng phải nỗ lực mới có sáng tạo, hay chỉ có sáng tạo khi nào ngừng nỗ lực? Bạn viết, vẽ hoặc ca hát lúc nào? Bạn sáng tạo lúc nào? Chắc chắn là khi không có nỗ lực gì cả, khi bạn hoàn toàn cởi mở, khi bạn giao tiếp trọn vẹn, hòa nhập đầy đủ ở mọi mức độ. Khi đó sẽ có niềm vui và khi đó, bạn bắt đầu hát hoặc làm thơ, vẽ tranh, hay tạo hình thứ gì đó. Khoảnh khắc sáng tạo không ra đời trong khi bạn đang vật lộn.

Có lẽ khi hiểu vấn đề sáng tạo, chúng ta sẽ có thể hiểu nỗ lực có ý nghĩa gì. Có phải sáng tạo là kết quả của nỗ lực, và chúng ta có nhận biết trong những khoảnh khắc sáng tạo không? Hay sáng tạo là cảm giác của sự quên mình triệt để, cảm giác khi không có sự rối loạn, khi người ta hoàn toàn không nhận ra sự vận động của tư tưởng, khi có duy nhất một sự hiện hữu trọn vẹn, đầy đủ và phong phú? Có phải trạng thái đó là kết quả của sự nhọc lòng, vật vã, của xung đột và nỗ lực không? Không biết bạn đã từng chú ý rằng khi ta làm điều gì đó một cách dễ dàng, nhanh chóng, thì không có nỗ lực, hoàn toàn không cần đấu tranh vật vã gì cả chưa? Nhưng khi cuộc sống của ta hầu như là một chuỗi bất tận những cuộc chiến đấu, xung đột và tranh chấp, thì chúng ta không thể hình dung ra một cuộc sống, một trạng thái hiện hữu mà trong đó sự xung đột hoàn toàn dừng lại.

Để hiểu trạng thái hiện hữu không có xung đột, trạng thái tồn tại sáng tạo, thì chắc chắn người ta phải tìm hiểu toàn bộ vấn đề nỗ lực. Khi nói đến nỗ lực, chúng ta muốn nói đến sự cố gắng để hoàn thiện bản thân, để trở thành cái gì đó, không phải vậy sao? Tôi là thế này, nên tôi muốn trở thành thế kia. Tôi không là thế kia, nên tôi phải trở thành thế kia. Và khi trở thành "thế kia", thì có sự xung đột, chiến đấu, vật lộn, mâu thuẫn. Trong sự vật lộn này, tất nhiên chúng ta phải bận tâm tới sự hoàn thiện bằng cách đạt được một mục đích. Chúng ta tìm kiếm sự tự hoàn thiện bản thân trong một đối tượng, một người, một ý niệm, điều đó đòi hỏi phải không ngừng chiến đấu, vật lộn, nỗ lực để trở thành, để hoàn thiện. Vì vậy, chúng ta cho rằng nỗ lực này là điều không thể tránh. Tôi tự hỏi liệu có phải sự tranh đấu để trở thành cái gì đó là bắt buộc không? Tại sao lại có sự tranh đấu này? Nơi nào có mong muốn để hoàn thiện, dù ở bất cứ mức độ nào và bất cứ trình độ nào, thì cũng phải có sự tranh đấu. Và thành công là động lực, động cơ đằng sau nỗ lực. Bên trong bất kỳ một sếp lớn, một bà nội trợ, hay một người nghèo khổ nào thì sự đấu tranh để trở thành, để hoàn thiện này cũng vẫn đang tiếp diễn.

Như vậy thì tại sao lại có khao khát hoàn thiện bản thân? Hiển nhiên khao khát hoàn thiện, trở thành cái gì đó chỉ nảy sinh khi người ta nhận thức rằng mình chẳng là gì cả. Bởi vì tôi chẳng là gì, bởi vì tôi thiếu thốn, trống rỗng, nội tâm nghèo nàn, nên tôi phải vật lộn để trở thành cái gì đó. Dù ở bên ngoài hay bên trong, tôi cũng phải đấu tranh để hoàn thiện chính mình qua một người nào đó, qua một thứ nào đó, qua một ý tưởng nào đó. Và lấp đầy khoảng trống đó là toàn bộ quá trình hiện hữu của chúng ta. Khi nhận thức rằng mình trống rỗng, nội tâm nghèo nàn, thì chúng ta càng đấu tranh để thu thập những thứ bên ngoài, hoặc để trau dồi sự phong phú ở nội tâm. Nỗ lực chỉ có khi chúng ta cố gắng thoát khỏi sự trống rỗng nội tâm bằng hành động, bằng suy ngẫm, bằng của cải có được, bằng thành tựu, bằng quyền lực, vân vân và vân vân. Đó là cách sống thường nhật của chúng ta. Do biết mình thiếu thốn, nội tâm nghèo nàn, nên tôi đấu tranh để thoát khỏi nó hoặc lấp đầy nó. Sự trốn chạy, tránh né, hoặc cố gắng che đậy tình trạng trống rỗng này đòi hỏi phải tranh đấu, vật lộn, nỗ lực.

Vậy thì nếu một người không nỗ lực trốn thoát, thì điều gì sẽ xảy ra? Họ sống với nỗi cô đơn, trống rỗng đó. Và khi chấp nhận sự trống rỗng, người ta sẽ nhận thấy trạng thái sáng tạo xuất hiện, mà chẳng cần phải tranh chấp, nỗ lực gì cả. Nỗ lực chỉ hiện hữu khi nào chúng ta đang cố gắng tránh nỗi cô đơn, tình trạng trống rỗng ở nội tâm. Nhưng khi nhìn vào nó, quan sát nó, khi chấp nhận cái đang là mà không tránh né, chúng ta sẽ thấy một trạng thái hiện hữu xuất hiện, và trong đó, tất cả tranh chấp, xung đột đều dừng lại. Trạng thái hiện hữu đó chính là sự sáng tạo và nó không phải là kết quả của sự xung đột. Nhưng khi hiểu được cái đang là – tức sự trống rỗng, thiếu thốn của nội tâm – khi người ta sống với sự thiếu thốn đó và hiểu biết trọn vẹn nó, thì thực tại sáng tạo, trí tuệ sáng tạo sẽ xuất hiện. Và chỉ riêng điều đó mới mang lại hạnh phúc.

Do đó, hành động như chúng ta biết thật ra chỉ là phản ứng, nó là sự trở thành không ngừng, tức là khước từ, tránh né cái đang là. Nhưng khi nhận thức được sự trống rỗng mà không chọn lựa, không chỉ trích hoặc bào chữa, thì trong sự hiểu biết về cái đang là đó có hành động, và hành động ấy là hiện hữu sáng tạo. Bạn sẽ hiểu điều này nếu tự nhận thức về mình trong hành động. Hãy quan sát bản thân khi bạn đang hành động, không chỉ ở bên ngoài, mà còn nhìn vào sự vận động của tư duy và cảm nhận của bạn. Khi nhận thức về sự vận động này, bạn sẽ thấy rằng quá trình tư duy – cũng là quá trình cảm nhận và hành động – dựa trên ý niệm về sự trở thành. Ý niệm này khởi lên chỉ khi có cảm giác bất an, và cảm giác bất an đó xuất hiện khi người ta nhận thức được tình trạng nội tâm trống rỗng. Nếu nhận thức được quá trình tư duy và cảm nhận đó, bạn sẽ thấy rằng

có một trận chiến liên tục đang diễn ra, một nỗ lực để thay đổi, để sửa đổi, để biến đổi hiện trạng. Đây là nỗ lực để trở thành, và sự trở thành rõ ràng là tránh né cái đang là. Nhờ tự biết mình, nhờ nhận thức không ngừng, bạn sẽ nhận thấy rằng đấu tranh, chiến đấu, xung đột để trở thành sẽ dẫn tới đau khổ, phiền não và sự vô minh. Chỉ khi nhận thức được tình trạng thiếu thốn của nội tâm và sống chung với nó mà không trốn tránh, chấp nhận nó hoàn toàn, thì bạn mới khám phá được sự tĩnh lặng phi thường, sự tĩnh lặng không phải do kết hợp, cấu thành, mà là sự tĩnh lặng chỉ có khi hiểu được cái đang là. Và chỉ trong trạng thái tĩnh lặng đó mới xuất hiện sự hiện hữu sáng tạo.

Chương 8
MÂU THUẪN

Chúng ta thấy mâu thuẫn trong chính mình và xung quanh mình. Bởi vì đang mâu thuẫn, nên bên trong chúng ta không có bình an, và do đó, bên ngoài cũng không có bình an. Trong chúng ta có tình trạng phủ nhận và khẳng định không ngừng – chúng ta *muốn* trở thành gì và chúng ta đang là gì. Tình trạng mâu thuẫn gây ra xung đột và sự xung đột này không mang lại bình an – đó là sự thật quá đơn giản và hiển nhiên. Không nên diễn giải sự mâu thuẫn nội tại ấy thành trạng thái nhị nguyên về triết lý, bởi vì làm vậy là sự trốn chạy quá dễ dàng. Tức là bằng cách nói rằng mâu thuẫn là một trạng thái nhị nguyên, chúng ta nghĩ mình đã giải quyết được nó – điều này hiển nhiên chỉ là một thỏa thuận ngầm, một sự góp phần đào thoát khỏi thực tại mà thôi.

Vậy thì đối với chúng ta, xung đột, mâu thuẫn có nghĩa là gì? Tại sao lại có xung đột trong tôi? Tức là sự vật lộn không ngừng nhằm trở thành gì đó cách xa hiện trạng của tôi. Tôi là thế này, nên tôi muốn trở thành thế kia. Sự mâu thuẫn nội tại này là một sự việc, chứ không phải trạng thái nhị nguyên siêu hình. Và siêu hình học chẳng có ý nghĩa gì trong việc thấu triệt hiện trạng. Chẳng hạn, chúng ta có thể thảo luận về thuyết nhị nguyên, nó là gì, liệu nó có tồn tại không, vân vân. Song liệu có ích gì nếu chúng ta không biết bên trong ta đang có sự mâu thuẫn, những mong muốn đối chọi nhau, các mối quan tâm tương phản nhau, những sự mưu cầu nghịch đảo nhau? Tôi muốn trở thành một người tốt nhưng tôi không thể. Cần hiểu rõ sự mâu thuẫn, đối lập bên trong chúng ta bởi vì nó gây ra xung đột. Và trong tình trạng xung đột, tranh đấu, mỗi người chúng ta chẳng thể nào sáng tạo được. Hãy để chúng ta thấu triệt hiện trạng của mình. Có mâu thuẫn, thì phải có tranh đấu. Và tranh đấu là hủy hoại, phí phạm. Trong trạng thái đó, chúng ta chẳng thể sản sinh thứ gì khác ngoại trừ sự đối kháng, tranh chấp và nhiều cay đắng, phiền não hơn. Nếu có thể hiểu trọn vẹn điều này và nhờ đó thoát khỏi tình

trạng mâu thuẫn, thì chúng ta sẽ có được sự bình an nội tâm, giúp chúng ta hiểu nhau. Vấn đề là ở chỗ này. Nếu thấy rằng xung đột là hủy hoại, phí phạm, thì tại sao trong mỗi chúng ta vẫn tồn tại mâu thuẫn? Để hiểu được điều đó, chúng ta phải đi xa thêm chút nữa. Tại sao lại có cảm giác về những khao khát đối lập nhau? Tôi không biết liệu chúng ta có nhận thức được điều đó trong bản thân mình hay không – tức là sự mâu thuẫn, cảm giác muốn và không muốn, nhớ điều gì đó nhưng cố gắng quên nó để có thể tìm ra một điều mới mẻ. Hãy quan sát điều đó thôi nhé. Nó rất đơn giản và rất bình thường. Không có gì là khác thường đâu. Sự thật là có mâu thuẫn. Vậy thì tại sao sự mâu thuẫn này lại xuất hiện?

Sự mâu thuẫn có ý nghĩa gì đối với chúng ta? Chẳng phải nó ám chỉ một tình trạng tạm thời đang đối chọi với một tình trạng tạm thời khác sao? Tôi nghĩ mình có một khao khát trường cửu. Tôi đặt trong tâm trí mình một khao khát trường cửu, và rồi một khao khát khác xuất hiện, mâu thuẫn với nó. Sự mâu thuẫn này gây ra xung đột, tức là hoang phí. Hay nói chính xác hơn, luôn có một khao khát khước từ một khao khát khác, một sự mưu cầu bỏ qua một sự mưu cầu khác. Vậy thì liệu còn có cái gọi là khao khát trường cửu nữa không? Chắc chắn rằng tất cả những khao khát đều mang tính tạm thời – không phải về mặt siêu hình, mà thực sự là như vậy. Tôi muốn một công việc. Tức là tôi tìm kiếm một công việc nào đó như một phương tiện để có được hạnh phúc. Tuy nhiên, khi nhận việc rồi, tôi lại thấy không hài lòng. Ban đầu tôi muốn trở thành quản lý, nhưng sau đó muốn thành chủ nhân, vân vân và vân vân. Điều đó không chỉ diễn ra trong cuộc sống thế tục, mà cả trong cái gọi là thế giới tâm linh – giảng sư muốn thành hiệu trưởng, linh mục muốn thành giám mục, đệ tử muốn thành sư phụ.

Sự trở thành không ngừng, tức là đi từ hết trạng thái này tới trạng thái khác như vậy sẽ gây ra mâu thuẫn, không phải vậy sao? Do đó, tại sao không nhìn cuộc đời không phải như một khao khát trường cửu, mà như một chuỗi những khao khát thoáng qua luôn luôn đối lập lẫn nhau? Có như vậy thì tâm trí mới không cần phải sống trong trạng thái mâu thuẫn. Nếu tôi không coi cuộc đời là một khao khát trường cửu, mà là một chuỗi các khao khát nhất thời biến đổi không ngừng, thì lúc đó mới không còn mâu thuẫn nữa.

Mâu thuẫn chỉ phát sinh khi tâm trí có một điểm khao khát cố định. Tức là khi tâm trí không coi *mọi* khao khát là nhất thời, biến chuyển không ngừng, mà lại nắm chặt lấy một khao khát và biến nó thành trường cửu – chỉ lúc đó, khi các khao khát khác phát sinh, thì mới có mâu thuẫn. Nhưng tất cả khao khát đều biến chuyển không ngừng, không có khao khát nào là cố định. Không có điểm cố định nào trong

khao khát, nhưng tâm trí lại thiết lập một điểm cố định bởi vì nó coi mọi thứ là phương tiện để tới nơi, để thu thập. Và chừng nào người ta còn đang hướng tới một điểm nào đó thì phải có mâu thuẫn, xung đột. Bạn muốn tới nơi, bạn muốn thành công, bạn muốn tìm thấy một Thượng Đế tối hậu hoặc một chân lý nào đó giúp bạn vĩnh viễn thỏa mãn. Vì vậy, bạn không tìm kiếm chân lý, bạn cũng không tìm kiếm Thượng Đế, bạn đang tìm kiếm sự hài lòng trường tồn, và bạn che phủ sự hài lòng đó bằng một ý niệm, một từ ngữ nghe đầy vẻ tôn kính, chẳng hạn Thượng Đế hay chân lý. Nhưng thực ra chúng ta đều đang tìm kiếm sự hài lòng, và chúng ta đặt sự hài lòng đó, sự thỏa mãn đó lên một điểm tối thượng – gọi là Thượng Đế – và điểm thấp nhất là say xỉn. Nhưng chừng nào tâm trí còn đang tìm kiếm sự hài lòng, thì chẳng có gì khác biệt giữa Thượng Đế và say xỉn. Về mặt xã hội, say xỉn có thể là xấu, nhưng khao khát thỏa mãn, khao khát sở đắc của nội tâm chẳng phải còn có hại hơn sao? Nếu thực sự muốn tìm thấy chân lý, thì bạn phải vô cùng trung thực, không chỉ ở cấp độ lời nói, mà phải trung thực trên mọi phương diện. Bạn phải minh bạch một cách phi thường, mà bạn không thể minh bạch nếu không sẵn lòng đối diện với những sự kiện.

Vậy thì điều gì đã gây ra mâu thuẫn trong mỗi chúng ta? Chắc chắn đó là sự khao khát muốn trở thành điều gì đó, không phải vậy sao? Tất cả chúng ta đều muốn trở thành điều gì đó: trở nên thành công trên thế giới này và đạt được một thành tựu nào đó trong thâm tâm. Chừng nào chúng ta còn suy nghĩ liên quan tới thời gian, liên quan tới thành tựu, liên quan tới địa vị, thì còn phải có mâu thuẫn. Suy cho cùng, tâm trí là sản phẩm của thời gian. Và tư duy thì dựa trên ngày hôm qua, dựa trên quá khứ. Do đó, chừng nào tư duy đang hoạt động trong phạm trù thời gian, suy nghĩ còn liên quan tới tương lai, tới việc trở thành, sở đắc, đạt tới thành tựu, thì vẫn phải có mâu thuẫn, bởi vì lúc đó chúng ta không có khả năng đương đầu một cách đúng đắn với cái đang là. Chỉ khi nhận ra, khi thấu hiểu, khi nhận thức mà không chọn lựa về cái đang là, thì mới có khả năng thoát khỏi yếu tố gây phân hóa, tức là sự mâu thuẫn.

Do đó, chẳng phải việc tìm hiểu toàn bộ quá trình tư duy của chúng ta là rất cần thiết hay sao? Vì chính trong quá trình đó, chúng ta tìm thấy mâu thuẫn. Bản thân tư duy đã trở thành một mâu thuẫn bởi vì chúng ta không hiểu được toàn bộ quá trình của chính mình. Và ta chỉ có thể hiểu được khi nhận thức trọn vẹn về tư duy của chúng ta, không phải như một người quan sát đang tác động lên tư duy của mình, mà phải nhận thức một cách trọn vẹn và không chọn lựa, đây là điều vô cùng khó khăn. Nhưng chỉ lúc đó, mâu thuẫn vốn dĩ rất tai hại và đau đớn mới biến mất.

Chừng nào chúng ta còn đang cố gắng đạt được một kết quả về mặt tâm lý, chừng nào chúng ta còn muốn bình an ở nội tâm, thì chừng đó chúng ta còn phải chịu mâu thuẫn trong cuộc sống của mình. Tôi không nghĩ rằng đa số chúng ta đều nhận ra tình trạng mâu thuẫn này, hoặc nếu có nhận ra đi nữa, thì chúng ta không thấy được ý nghĩa thực sự của nó. Ngược lại, mâu thuẫn lại thôi thúc chúng ta sống. Và chính yếu tố va chạm, xích mích đó cho chúng ta cảm giác rằng mình đang sống. Sự nỗ lực, sự vẫy vùng của mâu thuẫn giúp chúng ta cảm nhận được sinh khí. Đó là lý do tại sao chúng ta yêu chiến tranh, tại sao chúng ta thích những cuộc chiến vô vọng. Chừng nào còn có mong muốn đạt được một kết quả, tức là khao khát được bảo đảm về mặt tâm lý, thì còn phải có mâu thuẫn. Và nơi nào có mâu thuẫn, thì không thể có tâm trí tĩnh lặng. Cần phải có sự tĩnh lặng trong tâm trí để hiểu được toàn bộ ý nghĩa của cuộc đời. Và tư duy thì không bao giờ tĩnh lặng được. Là sản phẩm của thời gian, tư duy không bao giờ tìm được điều gì có tính vô tận, không bao giờ biết được điều gì vượt ra ngoài thời gian. Chính bản chất tư duy của chúng ta là một mâu thuẫn, bởi vì chúng ta luôn luôn suy nghĩ liên quan tới quá khứ hoặc tương lai. Do đó, chúng ta không bao giờ hiểu biết trọn vẹn, nhận thức đầy đủ về hiện tại.

Nhận thức trọn vẹn về hiện tại là một nhiệm vụ gian nan khác thường bởi vì tâm trí không có khả năng đương đầu trực tiếp với một sự việc mà không có sự lừa dối. Tư duy là sản phẩm của quá khứ và do đó, nó chỉ có thể suy nghĩ liên quan tới quá khứ hoặc tương lai, nó không thể nhận thức trọn vẹn về một sự việc trong hiện tại. Chừng nào tư duy – sản phẩm của quá khứ – còn cố gắng trừ khử sự mâu thuẫn và tất cả những vấn đề do nó tạo ra, thì nó vẫn chỉ đang theo đuổi một kết quả, cố gắng đạt được mục đích. Và tư duy như vậy chỉ tạo nên nhiều mâu thuẫn hơn, và do đó, gây ra thêm xung đột, đau khổ và sự rối loạn trong chúng ta và xung quanh ta.

Để thoát khỏi mâu thuẫn, người ta phải nhận thức được hiện tại mà không chọn lựa. Làm thế nào có sự chọn lựa khi bạn chạm trán với một sự việc? Chắc chắn bạn chẳng thể nào hiểu được sự việc đó chừng nào tư tưởng còn cố gắng tác động lên sự việc để khiến chúng trở thành, thay đổi, biến đổi. Do đó, tự biết mình là khởi đầu của hiểu biết. Khi không tự biết mình, mâu thuẫn và xung đột sẽ tiếp diễn. Không cần đến một chuyên gia hay một uy quyền nào để hiểu được toàn bộ quá trình, tổng thể bản thân mình. Việc mưu cầu uy quyền sẽ chỉ nuôi dưỡng sợ hãi mà thôi. Không một chuyên gia, không một nhà chuyên môn nào có thể chỉ cho chúng ta biết làm sao để hiểu quá trình của bản ngã. Người ta phải tự mình tìm hiểu nó. Tuy bạn và tôi có thể tương trợ cho nhau bằng cách thảo luận về nó, nhưng không ai có thể hé lộ điều đó cho chúng ta. Không chuyên gia

nào, không bậc thầy nào có thể khám phá nó cho chúng ta. Chúng ta chỉ có thể nhận thức về nó trong mối quan hệ của chúng ta – trong mối tương giao với những sự vật, với tài sản, với con người và với các ý niệm. Trong mối quan hệ đó, chúng ta sẽ khám phá rằng mâu thuẫn phát sinh khi hành động đang tự làm cho nó giống với một ý niệm. Ý niệm chỉ thuần túy là sự kết tinh của tư tưởng với tư cách một biểu tượng, và nỗ lực để sống theo biểu tượng đó sẽ chỉ mang đến mâu thuẫn mà thôi.

Do đó, chỉ cần vẫn còn có một khuôn mẫu tư duy, thì mâu thuẫn sẽ tiếp diễn. Và muốn chấm dứt khuôn mẫu, cũng là để chấm dứt mâu thuẫn, thì phải tự biết mình. Việc hiểu được bản thân không phải là một quá trình dành riêng cho thiểu số. Ta có thể hiểu được bản thân qua lời nói hằng ngày, qua cách chúng ta suy nghĩ và cảm nhận, qua cách chúng ta nhìn vào người khác. Nếu ý thức được từng tư duy, từng cảm giác trong mỗi giây mỗi phút, chúng ta sẽ thấy rằng có thể hiểu những phương thức của bản ngã trong các mối tương giao. Chỉ lúc đó trạng thái tĩnh lặng của tâm trí mới khả dĩ. Và chỉ trong trạng thái tĩnh lặng đó, thực tại tối thượng mới có thể hiện hữu.

Chương 9
BẢN NGÃ LÀ GÌ?

Chúng ta có biết mình muốn nói gì khi nói về bản ngã không? Khi nói về bản ngã, tôi muốn nói đến ý tưởng, ký ức, kết luận, kinh nghiệm, nhiều dạng khác nhau của những ý định có thể và không thể gọi tên, nỗ lực có ý thức để hiện hữu hoặc không hiện hữu, ký ức được tích lũy của vô thức, của chủng tộc, phe phái, cá nhân, và toàn bộ những điều đó được phóng chiếu ra bên ngoài bằng hành động, hoặc phóng chiếu trong tinh thần ở dạng đức hạnh. Sự nỗ lực tranh đấu đằng sau tất cả điều này chính là bản ngã. Trong đó cũng bao gồm sự cạnh tranh, khao khát được hiện hữu. Toàn bộ quá trình vừa nói chính là bản ngã. Và khi chúng ta đương đầu với bản ngã, chúng ta thực sự biết rằng nó là một thứ xấu xa. Tôi đang dùng từ "xấu xa" một cách cố ý, bởi vì bản ngã luôn gây chia rẽ: Bản ngã tự đóng khung khép kín; các hoạt động của nó, dù có cao quý đi nữa, cũng mang tính tách biệt và cô lập. Chúng ta đều biết điều này. Và chúng ta cũng biết những khoảnh khắc phi thường khi bản ngã không hiện diện. Khi đó, không có cảm giác nỗ lực, gắng sức và trạng thái này chỉ xuất hiện khi có tình thương.

Đối với tôi, việc hiểu được kinh nghiệm củng cố bản ngã ra sao thực sự rất quan trọng. Nếu có thái độ nghiêm túc, chúng ta nên tìm hiểu vấn đề này. Vậy, chúng ta muốn nói gì khi nói đến kinh nghiệm? Trên thực tế, chúng ta lúc nào cũng trải qua kinh nghiệm, đó là những ấn tượng. Chúng ta diễn dịch các ấn tượng đó, rồi phản ứng hoặc hành động theo chúng. Chúng ta đầy tính toán, khôn khéo, vân vân. Có sự tác động tương hỗ không ngừng giữa những gì chúng ta nhìn thấy một cách khách quan và phản ứng của chúng ta đối với chúng, cùng với tác động tương hỗ giữa ý thức và những ký ức của vô thức.

Theo các ký ức của tôi, tôi phản ứng với bất cứ điều gì tôi nhìn thấy, bất cứ điều gì tôi cảm nhận được. Trong quá trình phản ứng với điều

tôi thấy, điều tôi cảm nhận, điều tôi biết, điều tôi tin, chẳng phải kinh nghiệm đang diễn ra đó sao? Phản ứng – tức là sự hồi đáp với điều đã thấy – chính là kinh nghiệm. Khi tôi thấy bạn, tôi phản ứng. Việc gọi tên được phản ứng đó chính là kinh nghiệm. Nếu tôi không gọi tên được phản ứng đó, thì nó không phải là một kinh nghiệm. Hãy quan sát các phản ứng của riêng bạn và những gì đang xảy ra quanh bạn. Sẽ không có kinh nghiệm nếu không có một quá trình định danh diễn ra đồng thời. Nếu tôi không nhận ra bạn, thì làm sao tôi có kinh nghiệm về việc gặp bạn chứ? Điều này thật đơn giản và đúng đắn. Nếu tôi không phản ứng theo ký ức của mình, theo những điều kiện, thành kiến của mình, thì làm sao tôi có thể biết rằng tôi đã có một kinh nghiệm? Chẳng phải sự thật là vậy sao?

Vậy thì những khao khát đa dạng đã phóng chiếu ra bên ngoài. Tôi khao khát được bảo vệ, có được bình an trong tâm hồn. Hoặc tôi khao khát có được một bậc đạo sư, một bậc thầy, một Thượng Đế để nương tựa. Và tôi trải nghiệm điều mà tôi đã phóng chiếu đó. Tức là tôi đã phóng chiếu một khao khát có một hình thức mà tôi đã định danh. Và tôi phản ứng theo hình thức đã có tên đó. Đó là sự phóng chiếu ra bên ngoài của tôi. Đó là sự định danh của tôi. Lòng khao khát đã cho tôi thể nghiệm đó giờ đây khiến tôi nói: "Tôi có kinh nghiệm", "Tôi đã diện kiến bậc đạo sư", hoặc "Tôi chưa diện kiến bậc đạo sư". Bạn hiểu được toàn bộ quá trình gọi tên một kinh nghiệm. Và cái mà bạn gọi là kinh nghiệm chính là khao khát, chẳng phải vậy sao?

Khi tôi khao khát sự tĩnh lặng trong tâm trí, thì điều gì diễn ra? Chuyện gì xảy đến? Tôi thấy có một tâm trí tĩnh lặng, một tâm trí thanh tịnh thật quan trọng vì nhiều lý do khác nhau. Bởi vì kinh *Upanishad* đã nói như vậy, các kinh điển tôn giáo đã nói như vậy, các thánh đã nói điều đó, và chính tôi đôi khi cũng cảm thấy tĩnh lặng thì tốt biết bao, do tâm của tôi đã quá lao xao suốt cả ngày rồi. Thỉnh thoảng tôi cảm nhận rằng thật tốt biết bao, vui biết bao khi có tâm trí bình an, tâm trí thanh tịnh. Lòng khao khát đó là trải nghiệm sự tĩnh lặng. Tôi muốn có một tâm trí tĩnh lặng, vì vậy, tôi tự hỏi "Làm sao đạt được điều đó?". Tôi biết được những cuốn sách nói về thiền định và những dạng thức rèn luyện khác nhau. Vì vậy, thông qua rèn luyện, tôi mong cầu trải nghiệm sự tĩnh lặng. Thế là bản ngã, tức là "tôi", đã tự củng cố, cố định mình trong kinh nghiệm về tĩnh lặng.

Tôi muốn hiểu chân lý là gì: Đó là ao ước của tôi, khao khát của tôi; rồi tiếp theo là sự phóng chiếu ra ngoài của tôi về điều mà tôi coi là chân lý đó, bởi vì tôi đã đọc nhiều về nó, tôi đã nghe nhiều người nói về nó, các kinh điển tôn giáo đã mô tả về nó. Tôi muốn tất cả điều đó. Và chuyện gì xảy ra? Chính lòng mong muốn đó, chính niềm khao

khát đó được phóng chiếu ra, và tôi trải nghiệm bởi vì tôi nhận ra trạng thái phóng chiếu đó. Nếu không nhận ra trạng thái đó thì tôi sẽ không gọi nó là chân lý. Tôi nhận ra nó và tôi thể nghiệm nó. Kinh nghiệm đó tạo sức mạnh cho bản ngã, cho cái "tôi", không phải vậy sao? Vì vậy, bản ngã bị bao vây khép kín trong kinh nghiệm. Lúc đó, bạn sẽ nói rằng "Tôi biết", "Vị đạo sư xuất hiện", "Có Thượng Đế", hoặc "Không có Thượng Đế". Bạn sẽ nói rằng một hệ thống chính trị nào đó là đúng và tất cả những hệ thống khác thì không.

Vậy là kinh nghiệm luôn luôn làm tăng sức mạnh cho cái "tôi". Bạn càng bị vây kín trong kinh nghiệm, thì bản ngã càng được củng cố. Và hậu quả là bạn, tính cách của bạn, kiến thức và niềm tin của bạn trở nên cứng nhắc ở một mức độ nào đó, bạn phô trương cho người khác thấy điều đó bởi vì bạn biết rằng họ không thông minh như bạn, và vì bạn có năng khiếu viết lách hoặc ăn nói nên bạn khôn ranh hơn họ. Bởi vì bản ngã vẫn đang hoạt động, nên những niềm tin, bậc đạo sư của bạn, các giai cấp, hệ thống kinh tế của bạn đều là quá trình cô lập, cách ly, và do đó, chúng gây tranh chấp, bất đồng. Nếu thực sự nghiêm túc hoặc tha thiết với điều này, thì bạn phải hóa giải hoàn toàn tâm điểm này mà không tìm cách biện minh gì cả. Đó là lý do tại sao chúng ta phải hiểu quá trình kinh nghiệm.

Liệu tâm trí cùng bản ngã có thể không phóng chiếu ra ngoài, không khao khát, không trải nghiệm? Chúng ta thấy rằng tất cả kinh nghiệm của bản ngã đều là một sự phủ định, hủy hoại. Vậy mà chúng ta lại gọi chúng là hành động tích cực, không phải vậy sao? Và đó là điều mà chúng ta gọi là lối sống tích cực. Đối với bạn, xóa bỏ toàn bộ quá trình này mới là tiêu cực. Trong chuyện này bạn có đúng không? Liệu chúng ta, tức là bạn và tôi với tư cách những cá nhân, có thể đi tới gốc rễ của quá trình của bản ngã và thấu triệt nó không? Vậy thì cái gì gây tan rã bản ngã? Chẳng phải các nhóm tôn giáo cũng như những nhóm khác đã tạo cơ hội cho sự đồng nhất hóa sao? Họ kêu gọi: "Hãy đồng nhất hóa ngươi với một thực thể lớn hơn, khi đó bản ngã sẽ biến mất". Nhưng chắc chắn đồng nhất hóa vẫn là quá trình của bản ngã thôi. Còn thực thể lớn hơn thì đơn giản chỉ là sự phóng chiếu ra bên ngoài của cái "tôi", mà tôi thể nghiệm, và do đó, nó càng tăng sức mạnh cho cái "tôi".

Tất cả các dạng thức khác nhau của kỷ luật, niềm tin và kiến thức chắc chắn sẽ chỉ củng cố thêm cho bản ngã. Chúng ta có thể tìm thấy một yếu tố nào đủ khả năng tiêu diệt bản ngã không? Hay đây chỉ là một câu hỏi sai lầm? Điều chúng ta muốn rất cơ bản thôi mà. Chúng ta muốn tìm ra cách nào đó để tiêu diệt cái "tôi", chẳng phải vậy sao? Chúng ta nghĩ có nhiều phương tiện khác nhau, đó là sự đồng nhất hóa, niềm tin, tín ngưỡng,… Nhưng tất cả chúng đều ở mức độ

ngang nhau. Không có phương tiện nào cao hơn phương tiện nào, bởi vì tất cả đều có sức mạnh ngang bằng trong việc củng cố bản ngã, cái "tôi". Thế thì liệu tôi có thể thấy cái "tôi" ở bất cứ nơi nào nó tác động, và thấy được các thế lực và năng lượng phá hoại của nó không? Dù gọi là gì đi nữa thì nó vẫn là một thế lực chia cách, nó là sức mạnh phá hoại, nên tôi muốn tìm cách tiêu diệt nó. Bạn lẽ ra nên tự hỏi điều này: "Tôi thấy cái 'tôi' lúc nào cũng hoạt động và luôn luôn gây ra lo âu, sợ hãi, thất vọng, tuyệt vọng, đau khổ, không chỉ cho chính tôi, mà còn cho những người xung quanh. Liệu có thể tiêu diệt bản ngã đó, không phải một phần, mà là toàn bộ không?". Chúng ta có thể đi tới gốc rễ của nó và phá hủy nó luôn không? Chẳng phải đó là cách duy nhất thật sự hiệu nghiệm hay sao? Tôi không muốn thông minh một cách phiến diện, mà muốn thông minh một cách toàn diện hợp nhất. Đa phần chúng ta thông minh theo từng tầng từng lớp, bạn có thể thông minh ở khía cạnh này, còn tôi ở khía cạnh khác. Một số người khôn ngoan trong công việc kinh doanh, một số khác lại thông minh trong công việc văn phòng, vân vân. Người ta khôn ngoan theo những cách khác nhau, nhưng lại không khôn ngoan toàn diện. *Thông minh toàn diện hợp nhất nghĩa là không có bản ngã nữa* . Liệu có thể không?

Có thể nào làm cho bản ngã vắng mặt hoàn toàn ngay bây giờ không? Bạn biết là điều đó có thể. Vậy những thành phần, yêu cầu cần thiết là gì? Yếu tố nào tạo nên điều đó? Liệu tôi có tìm được yếu tố đó không? Và khi đặt câu hỏi: "Liệu tôi có tìm được yếu tố đó không?", thì chắc chắn tôi tin rằng điều đó là khả dĩ. Thế là tôi đã tạo ra một kinh nghiệm củng cố bản ngã, không phải vậy sao? Hiểu biết về bản ngã đòi hỏi rất nhiều khôn khéo, rất nhiều thận trọng, tỉnh giác, phải liên tục trông chừng để nó không trôi đi. Là người rất nghiêm túc, tôi muốn tiêu diệt bản ngã. Khi nói điều đó, tôi biết là có thể tiêu diệt bản ngã. Khi tôi nói: "Tôi muốn tiêu diệt điều này", thì trong câu nói đó đã hàm chứa sự đang trải nghiệm của bản ngã, và vì vậy, bản ngã vẫn được củng cố. Vậy thì làm sao có thể khiến cho bản ngã không thể nghiệm? Người ta có thể thấy rằng trạng thái sáng tạo chẳng có chút kinh nghiệm nào của bản ngã. Sáng tạo là khi bản ngã không hiện hữu, bởi vì sáng tạo không thuộc về trí tuệ, không thuộc về tâm trí, không phải do tự phóng chiếu ra bên ngoài, mà nó là thứ gì đó vượt thoát mọi trải nghiệm. Vì vậy, liệu tâm trí có thể hoàn toàn tĩnh lặng, ở trong trạng thái không nhận thức, hoặc không trải nghiệm, ở trong một trạng thái mà sáng tạo có thể diễn ra – nghĩa là khi bản ngã không còn hiện diện nữa, khi bản ngã biến mất không? Đây mới chính là vấn đề, chẳng phải vậy sao? Bất cứ động thái nào của tâm trí, dù tích cực hay tiêu cực, cũng là một trải nghiệm và nó thực sự củng cố cho cái "tôi". Liệu tâm trí có thể không nhận ra chăng? Rằng

điều đó chỉ có thể xảy ra khi tĩnh lặng hoàn toàn, nhưng không phải trạng thái tĩnh lặng vốn là một kinh nghiệm của bản ngã, và do đó sẽ củng cố bản ngã.

Phải chăng có một thực thể tách biệt khỏi bản ngã, nhìn vào bản ngã và tiêu diệt bản ngã? Phải chăng có một thực thể tâm linh thế chỗ bản ngã và phá hủy nó, gạt nó qua một bên? Chúng ta nghĩ là có, đúng không? Đa phần những người có tôn giáo đều nghĩ có một yếu tố như vậy. Còn những người theo chủ nghĩa duy vật thì nói: "Bản ngã không thể nào phá hủy được. Chỉ có thể tác động và kiềm chế nó về mặt chính trị, kinh tế và xã hội. Chúng ta có thể giữ chặt nó trong một khuôn mẫu nhất định và chúng ta có thể phá vỡ nó. Do đó, bản ngã có thể được dùng để dẫn tới một cuộc sống cao quý, một đời sống đạo đức, để bản ngã không xen vào bất cứ thứ gì ngoài việc tuân theo khuôn mẫu xã hội, và để bản ngã hoạt động đơn thuần như một cỗ máy". Điều đó chúng ta thừa biết. Có những người khác, những người gọi là tu hành – thật ra họ chẳng tu hành gì cả, nhưng chúng ta cứ gọi họ là vậy – thì nói: "Về bản chất, có một yếu tố như vậy. Nếu chúng ta có thể chạm đến yếu tố đó, nó sẽ tiêu diệt bản ngã".

Liệu có một yếu tố tiêu diệt bản ngã thật không? Làm ơn hãy nhìn vào những gì chúng ta đang làm. Chúng ta đang dồn bản ngã vào một góc. Và nếu bạn để cho bản thân mình bị dồn vào một góc, thì bạn sẽ thấy chuyện gì xảy ra. Chúng ta thích một yếu tố phi thời gian, phi bản ngã, và chúng ta hy vọng yếu tố đó sẽ xuất hiện, hóa giải và tiêu diệt bản ngã – yếu tố đó, chúng ta gọi là Thượng Đế. Vậy thì có thứ nào như vậy mà tâm trí có thể hình dung ra không? Có thể có, mà cũng có thể không. Đó không phải là vấn đề. Nhưng khi tâm trí tìm kiếm một trạng thái tinh thần phi thời gian sẽ đi vào hành động để tiêu diệt bản ngã, thì đó chẳng phải là một dạng thức khác của kinh nghiệm đang củng cố cho cái "tôi" hay sao? Khi bạn tin tưởng điều gì đó, thì có phải nó đang thực sự diễn ra? Khi bạn tin rằng có chân lý, Thượng Đế, trạng thái phi thời gian, sự bất tử, thì không phải đó là quá trình củng cố bản ngã hay sao? Bản ngã đã phóng chiếu ra một thứ mà bạn cảm thấy và tin rằng sẽ đi tới và tiêu diệt bản ngã. Vì vậy, khi đã phóng chiếu ý niệm về tính liên tục trong một trạng thái phi thời gian như là một thực thể tâm linh, thì bạn có một kinh nghiệm. Và kinh nghiệm như vậy chỉ củng cố bản ngã mà thôi. Vậy thì bạn đã làm được gì? Bạn không thực sự tiêu hủy bản ngã, mà chỉ đặt cho nó một cái tên khác, một đặc tính khác. Nhưng bản ngã thì còn đó, bởi vì bạn vẫn thể nghiệm nó. Do đó, hành động của chúng ta từ đầu cho tới cuối chỉ là một hành động duy nhất, chỉ có chúng ta nghĩ rằng nó đang tiến hóa, đang phát triển, đang trở nên ngày càng đẹp đẽ hơn. Song, nếu bạn quan sát ở nội tâm, thì nó chỉ là một hành

động y hệt đang tiếp diễn, vẫn cái "tôi" như vậy đang hoạt động ở những mức độ khác nhau, với các danh hiệu, danh xưng khác nhau.

Khi bạn thấy toàn bộ quá trình, những sáng tạo khôn ranh phi thường, sự khôn ngoan của bản ngã, cách nó che đậy chính nó bằng sự đồng nhất hóa, bằng phẩm hạnh, bằng kinh nghiệm, niềm tin, kiến thức, và khi bạn thấy rằng tâm trí đang đi luẩn quẩn trong một vòng tròn, trong cái lồng do nó tự tạo ra, thì điều gì xảy ra? Khi nhận thức về nó, hiểu nó trọn vẹn, thì chẳng phải bạn sẽ tĩnh lặng một cách khác thường – mà không cần có sự cưỡng chế hay bất cứ hình thức tưởng thưởng nào, cũng không cần có bất kỳ nỗi sợ hãi nào hay sao? Khi bạn nhận ra rằng mỗi động thái của tâm trí chỉ đơn thuần là một dạng thức để củng cố bản ngã, khi bạn quan sát điều đó, nhìn thấy điều đó, khi bạn hoàn toàn nhận thức được về nó trong hành động, khi bạn đi vào trọng tâm – không phải bằng ý thức hệ, không phải bằng lời nói suông, không phải bằng trải nghiệm được phóng chiếu ra, mà khi bạn thực sự ở trong trạng thái đó – thì bạn sẽ thấy rằng nếu tâm trí đang tuyệt đối tĩnh lặng, nó sẽ không còn khả năng gây rối. Bất cứ điều gì tâm trí tạo ra cũng đều nằm trong một vòng luẩn quẩn, trong phạm vi của bản ngã. Khi tâm trí không rối loạn, thì có sự sáng tạo, mà sáng tạo không phải là một quá trình có thể nhận thức. Chúng ta không thể nhận thức được thực tại, chân lý. Để chân lý xuất hiện, thì phải cắt đứt niềm tin, kiến thức, trải nghiệm, việc mưu cầu đức hạnh – tất cả đều phải chấm dứt. Người đức hạnh mà ý thức rằng mình đang mưu cầu đức hạnh thì không bao giờ có thể tìm thấy thực tại. Họ có thể là một người rất đoan chính, nhưng điều đó hoàn toàn khác với việc là một con người thấy được chân lý, một con người hiểu biết. Chân lý chỉ hiện hữu với ai thấy được nó. Một con người đức hạnh là người ngay thẳng, nhưng một người ngay thẳng lại không bao giờ có thể hiểu được chân lý là gì, bởi vì đối với họ, đức hạnh là cái đang che đậy bản ngã, cái củng cố bản ngã, do họ đang mưu cầu đức hạnh. Khi họ nói: "Tôi không được tham lam", thì trạng thái không tham lam mà họ đang trải nghiệm chỉ là một dạng thức củng cố bản ngã. Đó là lý do tại bạn rất cần phải nghèo, không chỉ về vật chất trong đời sống thế tục, mà còn về niềm tin, tín ngưỡng và về kiến thức. Một người giàu có về vật chất hoặc người phong phú về kiến thức và niềm tin, tín ngưỡng sẽ không bao giờ biết bất cứ điều gì ngoại trừ sự tăm tối, và sẽ là trung tâm của tất cả mối nguy hại và đau khổ. Nhưng nếu bạn và tôi, với tư cách những cá nhân, có thể nhìn thấy toàn bộ hoạt động của bản ngã, thì chúng ta sẽ biết yêu thương là gì. Tôi bảo đảm với bạn rằng chỉ sự cải cách ấy mới có thể thay đổi thế giới. Yêu thương không thuộc về bản ngã. Bản ngã không thể nhận ra tình yêu. Bạn nói "Tôi thương yêu", nhưng ngay khi nói ra câu đó, ngay lúc thể nghiệm tình yêu, thì tình

yêu không còn nữa. Nhưng khi bạn hiểu biết yêu thương, thì lập tức không có bản ngã. Khi có yêu thương thì bản ngã không hiện hữu.

Chương 10
SỢ HÃI

Sợ hãi là gì? Sợ hãi chỉ có thể hiện hữu cùng với điều gì đó, chứ không thể xuất hiện một mình. Làm thế nào tôi có thể sợ chết, làm thế nào tôi có thể sợ thứ gì đó mà tôi không biết được? Tôi chỉ có thể sợ những gì tôi biết thôi. Khi tôi nói mình sợ chết, thì có phải tôi thực sự sợ một điều chưa biết, tức là cái chết, hay tôi sợ mất những gì mà tôi đã biết? Nỗi sợ hãi của tôi không phải là về cái chết, mà sợ mất sự liên kết với những thứ thuộc về tôi. Trên thực tế, sự sợ hãi của tôi lúc nào cũng liên quan đến những gì đã biết, chứ không liên quan đến những gì chưa biết.

Điều tôi muốn tìm hiểu lúc này là làm sao để thoát khỏi sự sợ hãi những gì đã biết: sợ mất gia đình của tôi, danh tiếng, đặc điểm của tôi, khoản tiền gửi ngân hàng, những ham muốn của tôi,… Bạn có thể nói rằng sợ hãi phát sinh từ ý thức, nhưng ý thức của bạn được hình thành từ những gì tác động lên bạn, vì vậy ý thức cũng chỉ là kết quả của những gì đã biết. Vậy thì tôi biết gì? Kiến thức có các ý niệm, có các ý kiến về những sự vật, có ý thức về sự liên tục như trong mối quan hệ với những gì đã biết, và chỉ vậy thôi. Những ý niệm là ký ức, kết quả của kinh nghiệm, tức là phản ứng đối với thách thức. Tôi sợ những gì đã biết, tức là tôi sợ mất gia đình, họ hàng, của cải, tài sản hoặc các ý tưởng. Tôi sợ bị khám phá ra tôi là ai, sợ bối rối, không biết phải nói gì hoặc làm gì, sợ nỗi đau khổ sinh ra khi tôi thua cuộc, thất bại, hoặc không còn niềm vui nữa.

Và có nỗi sợ sự đau đớn. Nỗi đau về thể chất là một phản ứng của thần kinh, nhưng nỗi đau về tâm lý lại phát sinh khi tôi chấp thủ, giữ chặt những thứ làm tôi thỏa mãn, bởi vì lúc đó, tôi sợ bất cứ ai hoặc bất cứ điều gì có thể tước đoạt chúng khỏi tay tôi. Những sự tích lũy về mặt tâm lý ngăn cản nỗi đau tâm lý, chừng nào chúng còn chưa bị xáo trộn. Tức là tôi là một mớ những tích lũy, kinh nghiệm tự động ngăn cản bất cứ dạng thức gây rối nghiêm trọng nào – và tôi không

muốn bị quấy phá. Do đó, tôi sợ bất cứ ai quấy rầy những tích lũy, kinh nghiệm ấy. Vì vậy, nỗi sợ hãi của tôi là về những gì đã biết, và tôi sợ những điều tích lũy, về thể chất hoặc tâm lý, mà tôi đã thu thập để làm phương tiện tránh né đau khổ hoặc ngăn cản phiền não. Nhưng phiền não lại nằm trong chính quá trình tích lũy, gom góp để tránh nỗi đau về tâm lý đó. Kiến thức cũng giúp ngăn chặn nỗi đau. Giống như kiến thức y khoa giúp ngăn cản nỗi đau cơ thể, thì niềm tin tín ngưỡng sẽ giúp ngăn chặn nỗi đau tâm lý, và đó là lý do tại sao tôi sợ mất niềm tin, dù tôi không có được kiến thức hoàn hảo hay bằng chứng cụ thể về thực tế của những niềm tin như vậy. Tôi có thể khước từ một số niềm tin, tín ngưỡng truyền thống mà tôi được gán cho bởi vì kinh nghiệm của riêng tôi đã cho tôi sức mạnh, sự tự tin và hiểu biết. Nhưng những niềm tin như vậy và kiến thức mà tôi đạt được về bản chất là như nhau – một phương tiện xua đi nỗi đau khổ.

Sợ hãi còn hiện hữu chừng nào còn có sự tích lũy những điều đã biết, vì nó gây ra nỗi sợ mất mát. Do đó, sự sợ hãi những gì chưa biết thực ra chính là nỗi sợ mất đi những gì đã biết và đã được tích lũy. Sự tích lũy lúc nào cũng có nghĩa là lo sợ, mà lo sợ có nghĩa là đau khổ. Ngay khi nói "Tôi không được mất", thì sự sợ hãi đã xuất hiện rồi. Mặc dù ý định tích lũy của tôi là để tránh đau khổ, nhưng đau khổ lại là điều cố hữu trong quá trình tích lũy. Chính những thứ mà tôi có được đã gây ra sợ hãi, tức là đau khổ.

Mầm mống của phòng thủ dẫn tới tấn công. Tôi muốn an toàn về thể xác nên tôi tạo ra một chính phủ toàn quyền, điều đó lại đòi hỏi phải có các lực lượng vũ trang, nghĩa là sẵn sàng cho chiến tranh, thứ hủy hoại sự an toàn. Bất cứ nơi nào có khao khát tự bảo vệ, thì có nỗi sợ hãi. Và khi thấy được ảo tưởng của việc đòi hỏi sự an toàn, tôi sẽ không tích lũy nữa. Nếu bạn nói mình hiểu điều đó nhưng không thể nào tránh được việc tích lũy, thì đó là vì bạn không thực sự hiểu rằng trong sự tích lũy vốn đã có đau khổ.

Sự sợ hãi hiện hữu trong quá trình tích lũy và niềm tin vào điều gì đó là một phần của quá trình tích lũy. Chẳng hạn, con trai tôi chết và tôi tin vào việc đầu thai hay tái sinh để không bị đau khổ nhiều hơn về mặt tinh thần. Nhưng trong chính quá trình tin tưởng đó đã có sự hoài nghi. Về ngoại thân, tôi tích lũy của cải, tài sản, dẫn đến chiến tranh, xung đột. Về nội tại, tôi tích lũy niềm tin, dẫn tới đau khổ. Chừng nào tôi còn muốn được bảo đảm, còn muốn có những khoản tiền gửi ngân hàng, có niềm vui, vân vân, chừng nào tôi còn muốn trở thành gì đó, về mặt sinh lý và tâm lý, thì chừng đó còn phải có đau khổ. Chính những việc tôi đang làm nhằm tránh đau khổ lại khiến tôi sợ hãi, khổ đau.

Sợ hãi hiện hữu khi tôi khao khát được vào trong một khuôn mẫu cụ thể nào đó. Sống mà không lo sợ có nghĩa là sống không theo một khuôn mẫu riêng biệt nào cả. Khi tôi đòi hỏi một cách sống riêng biệt nào đó, thì trong chính nó đã có cội nguồn của lo sợ. Khó khăn của tôi là tôi khao khát được sống trong một khuôn khổ nào đó. Vậy tôi không thể phá vỡ khuôn khổ đó hay sao? Tôi chỉ có thể làm được điều đó khi tôi nhìn ra chân lý sau: Rằng khuôn khổ đó đang gây ra sợ hãi và nỗi lo sợ đang củng cố thêm cho khuôn khổ đó. Nếu tôi nói mình phải phá vỡ khuôn khổ vì muốn thoát khỏi nỗi sợ hãi, thì tôi chỉ đang đơn thuần đi theo một khuôn mẫu khác, và điều đó sẽ gây ra thêm sợ hãi. Bất cứ hành động nào của tôi dựa trên khao khát phá vỡ một khuôn khổ sẽ chỉ tạo ra thêm một khuôn mẫu khác, và do đó gây ra sợ hãi. Làm sao tôi có thể phá vỡ khuôn khổ mà không gây ra sợ hãi, tức là không làm bất cứ một hành động hữu thức hoặc vô thức nào để tạo ra sợ hãi? Điều này có nghĩa là tôi không được hành động gì cả, tôi không được gây nên động thái nào nhằm phá vỡ khuôn khổ. Vậy chuyện gì sẽ đến khi tôi chỉ đơn giản nhìn vào khuôn khổ đó mà không làm bất cứ điều gì với nó? Tôi sẽ thấy rằng bản thân tâm trí chính là khuôn khổ, khuôn mẫu. Nó sống trong khuôn mẫu thói quen do nó tự tạo ra cho chính nó. Vì vậy, chính tâm trí là nỗi sợ hãi. Bất cứ điều gì tâm trí làm đều hướng tới việc củng cố một khuôn mẫu cũ kỹ hoặc xúc tiến cho một khuôn mẫu mới. Điều này có nghĩa là bất cứ việc gì tâm trí làm nhằm tống khứ nỗi sợ hãi đều gây ra sợ hãi.

Và sự sợ hãi tìm được nhiều cách đào thoát khác nhau. Một loại phổ biến là đồng nhất hóa – tức là đồng nhất hóa với quốc gia, với xã hội, với một ý niệm nào đó, không phải vậy sao? Bạn có từng để ý xem mình phản ứng ra sao khi thấy một đám rước, một cuộc diễu hành quân sự hoặc rước lễ tôn giáo, hay khi quốc gia đứng trước nguy cơ bị xâm lược? Lúc đó, bạn đồng nhất hóa bản thân mình với quốc gia, với một thực thể nào đó, với một ý thức hệ. Còn những lần khác bạn đồng nhất hóa bản thân với con bạn, với vợ bạn, với một dạng hành động hoặc không hành động nào đó. Sự đồng nhất hóa là quá trình tự quên mình. Chừng nào tôi còn có ý thức về cái "tôi", thì tôi còn biết đến đau khổ, tranh đấu, sợ hãi không ngớt. Nhưng nếu tôi có thể đồng nhất hóa bản thân với cái gì đó to lớn hơn, với điều gì đó đáng giá, với vẻ đẹp, với cuộc sống, với chân lý, với niềm tin, với kiến thức, dù ít nhất chỉ tạm thời mà thôi, thì cũng có sự đào thoát khỏi cái "tôi", không phải vậy sao? Chẳng phải khi nói về "đất nước tôi", thì tôi đã tạm thời quên chính mình sao? Khi tôi có thể nói điều gì về Thượng Đế, thì tôi đã quên chính mình phải không? Nếu tôi có thể đồng nhất hóa bản thân với gia đình, với một phe, với một đảng phái đặc biệt nào đó, với một ý thức hệ nào đó, thì tạm thời có

sự trốn thoát.

Đồng nhất hóa là một dạng đào thoát khỏi bản ngã, và ngay cả phẩm hạnh cũng là một dạng trốn thoát khỏi bản ngã. Người nào mưu cầu đức hạnh là người đó đang đào thoát khỏi bản ngã và có một tâm địa hẹp hòi. Đó không phải là tâm đức hạnh, bởi vì đức hạnh thì không thể theo đuổi được. Bạn càng cố gắng trở nên có đạo đức, thì bạn càng làm cho bản ngã, cho cái "tôi" mạnh thêm. Nỗi sợ hãi – vốn dĩ phổ biến với đa số chúng ta ở những dạng thức khác nhau – phải luôn luôn tìm cho ra một hình thức thay thế, và do đó, càng khiến chúng ta phải đấu tranh thêm nữa. Bạn càng đồng nhất hóa mình với một hình thức thay thế, thì bạn càng cố bám víu vào những gì bạn chuẩn bị để tranh đấu, hy sinh, bởi vì nỗi sợ hãi đang thúc ép ngay sau lưng bạn.

Vậy thì chúng ta có biết sợ hãi là gì không? Phải chăng sợ hãi là không chấp nhận cái đang là? Chúng ta phải hiểu nghĩa của từ "chấp nhận". Tôi không sử dụng từ đó với ý nghĩa là cố gắng chấp thuận. Khi tôi nhận thức được cái đang là thì chẳng có gì phải thắc mắc về việc chấp nhận cả. Còn khi chưa thấy rõ cái đang là thì tôi chỉ đang tạo ra quá trình chấp nhận. Do đó, sợ hãi nghĩa là không chấp nhận cái đang là. Tôi chỉ là một mớ hỗn độn của tất cả những phản ứng, hồi đáp, ký ức, hy vọng, u uất, chán nản thất vọng, chỉ là kết quả của sự vận động ý thức bị phong kín, thì làm sao tôi có thể vượt qua? Nếu không có sự ngăn chặn và cản trở này, liệu tâm trí có thể ý thức được không? Chúng ta biết rằng khi không bị cản trở, thì sẽ có niềm vui phi thường nào. Chẳng lẽ bạn không biết khi cơ thể hoàn toàn khỏe mạnh, thì sẽ có một niềm vui, hạnh phúc nào đó hay sao? Và chẳng lẽ bạn không biết khi tâm trí hoàn toàn tự do, không chịu bất cứ sự ngăn cản nào, khi cái "tôi" là tâm điểm của sự công nhận không còn, thì bạn sẽ trải nghiệm một niềm an lạc nào đó? Chẳng lẽ bạn chưa trải nghiệm trạng thái bản ngã biến mất? Chắc chắn tất cả chúng ta đều đã từng trải qua.

Tôi chỉ hiểu được và thoát khỏi bản ngã khi nào có thể nhìn vào nó một cách toàn diện và trọn vẹn như một tổng thể. Và tôi chỉ có thể làm điều đó khi hiểu được toàn bộ quá trình của tất cả hoạt động phát sinh từ lòng khao khát, vốn chính là sự bộc lộ của tư duy – bởi vì tư duy chẳng khác gì sự khao khát cả – mà không bào chữa cho nó, không chỉ trích nó, không kìm hãm nó. Nếu có thể hiểu điều đó, thì tôi sẽ biết liệu mình có khả năng vượt qua những giới hạn của bản ngã hay không.

Chương 11
TÍNH ĐƠN GIẢN

Tôi muốn thảo luận về tính đơn giản, và có lẽ từ đó đi đến chỗ khám phá tính nhạy cảm. Dường như chúng ta nghĩ rằng đơn giản thuần túy là sự thể hiện ra bên ngoài, một trạng thái ẩn dật: ít sở hữu vật chất, không cần quần áo rườm rà, chỉ đóng khố là đủ, không nhà cửa, tài khoản ngân hàng chỉ có chút ít. Chắc chắn đó không là giản dị mà chỉ thuần túy là biểu hiện bên ngoài mà thôi. Đối với tôi, đơn giản rất cần thiết. Nhưng sự đơn giản chỉ có thể hiện hữu khi nào chúng ta bắt đầu hiểu được ý nghĩa của việc tự biết mình.

Đơn giản không chỉ là sự điều chỉnh theo khuôn mẫu nhất định. Phải rất thông tuệ mới có thể đơn giản hóa, chứ không chỉ là tuân thủ một khuôn mẫu cụ thể nào đó, dù nhìn bên ngoài có đáng giá đi nữa. Nhưng thật không may, đa phần chúng ta đều bắt đầu bằng sự đơn giản bề ngoài, bằng những thứ ngoại tại. Chuyện sở hữu thật ít vật chất và hài lòng với chúng tương đối dễ dàng, cũng chẳng khó để thỏa mãn với những thứ tối thiểu và có lẽ còn chia sẻ những thứ tối thiểu đó với người khác. Nhưng một biểu hiện tính đơn giản thuần túy bề ngoài về đồ đạc, về sự sở hữu thì chắc chắn không chứng tỏ được sự đơn giản của nội tâm. Bởi vì trong thế giới lúc này, ngày càng có nhiều thứ lôi cuốn chúng ta, từ bên ngoài, ngoại tại. Đời sống ngày càng phức tạp. Để thoát khỏi điều đó, chúng ta phải cố gắng từ bỏ hoặc tránh xa vật chất – tránh xa xe cộ, nhà cửa, xa các tổ chức, xa phim ảnh và vô số hoàn cảnh bên ngoài tác động lên chúng ta. Chúng ta nghĩ bằng cách thoát ly khỏi cuộc sống, mình sẽ đơn giản. Rất nhiều vị thánh, rất nhiều tu sĩ, giáo sĩ đã từ bỏ thế gian. Theo ý tôi, việc thoát ly thế tục như vậy đối với bất cứ người nào trong chúng ta đều không giải quyết được vấn đề. Tính đơn giản, vốn rất cơ bản và thực tế, chỉ có thể hiện hữu trong nội tâm, và tự phóng chiếu ra ngoài. Thế nên, việc làm thế nào để đơn giản hóa mới là vấn đề, bởi vì sự chính sự đơn giản khiến cho người ta ngày càng nhạy cảm hơn. Và một tâm trí nhạy cảm, một trái tim nhạy bén là điều cần

thiết, vì lúc đó, nó mới có khả năng nhận thức nhanh nhạy, tiếp thu nhanh chóng.

Chắc chắn người ta chỉ có thể đơn giản từ bên trong khi hiểu được vô số trở ngại, ràng buộc, nỗi sợ mà mình bị mắc kẹt trong đó. Song đa phần chúng ta thích bị ràng buộc – bởi con người, bởi tài sản vật chất, bởi những tư tưởng. Chúng ta thích là tù nhân. Từ bên trong, chúng ta là những tù nhân, dù ở bề ngoài, chúng ta có vẻ rất đơn giản. Trong thâm tâm, chúng ta là tù nhân cho những khao khát, những mong muốn của mình, cho các lý tưởng và vô số động cơ thôi thúc. Không thể nào tìm thấy sự đơn giản, trừ phi người ta có được tự do nội tại. Chính vì vậy, chúng ta phải bắt đầu ở nội tâm, chứ không phải từ ngoại giới.

Người ta sẽ có được một sự tự do phi thường khi hiểu toàn bộ diễn tiến của niềm tin, lý do tại sao tâm trí bị dính mắc vào một niềm tin. Khi thoát khỏi niềm tin, sự đơn giản sẽ hiện diện. Nhưng tính đơn giản đòi hỏi sự thông tuệ, và để trở nên thông tuệ, người ta phải nhận ra những trở ngại của riêng mình. Và để nhận thức được điều đó, người ta phải không ngừng tỉnh giác, không rơi vào một lối mòn cụ thể nào, không mắc kẹt vào một khuôn mẫu riêng biệt nào về tư tưởng hay hành động. Suy cho cùng, cái gì ở bên trong sẽ phát tiết ra bên ngoài. Xã hội, hoặc bất cứ dạng hành động nào cũng đều là sự phóng chiếu của chính chúng ta, và nếu không có sự biến chuyển nội tâm, mà chỉ đơn thuần áp dụng luật pháp ở bề ngoài thì cũng chẳng có ý nghĩa gì. Điều đó có thể mang lại những sự cải cách, điều chỉnh nào đó, nhưng những gì trong thâm tâm con người luôn luôn vượt qua ngoại giới. Hay nói cách khác, nếu một người với tâm địa đầy ham muốn, đầy tham vọng, theo đuổi những lý tưởng nào đó, thì sự phức tạp nội tâm đó cuối cùng sẽ làm rối tung, gây hủy hoại xã hội bên ngoài, dù cho họ có thể tính toán cẩn thận đi nữa.

Do đó, người ta phải bắt đầu từ bên trong – mà không độc đoán, không từ chối ngoại giới. Bạn thâm nhập nội tâm chắc chắn là bằng sự hiểu biết thế giới bên ngoài, bằng cách khám phá làm thế nào sự xung đột, tranh chấp, nỗi đau khổ lại hiện hữu ra bên ngoài. Khi càng nghiên cứu nó nhiều hơn, thì tự nhiên người ta càng đi vào trạng thái tâm lý sản sinh ra những xung đột và nỗi đau khổ ngoại tại. Sự thể hiện ra bên ngoài chỉ là một dấu hiệu của trạng thái bên trong chúng ta, nhưng để hiểu trạng thái nội tại đó, người ta phải tiếp cận thông qua ngoại giới. Đa số chúng ta đều làm như vậy. Nếu hiểu nội tâm – không độc đoán, không từ chối ngoại giới, mà bằng cách hiểu thế giới bên ngoài để từ đó thâm nhập nội tâm – thì chúng ta sẽ thấy rằng, khi tiến hành nghiên cứu những phức tạp nội tại của bản thể, chúng ta ngày càng trở nên nhạy cảm và tự do. Sự đơn giản nội tâm

này thật sự rất cần thiết, bởi vì sự đơn giản đó tạo nên tính nhạy cảm. Một tâm trí không nhạy bén, không tỉnh giác, không nhận thức được thì không có bất cứ khả năng lãnh hội nào, bất cứ hành động sáng tạo nào. Việc tuân theo khuôn mẫu như là phương tiện làm chúng ta trở nên đơn giản thực ra chỉ khiến tâm trí và trái tim mờ đục, xám xịt, vô cảm. Bất cứ hình thức cưỡng chế chuyên quyền, độc đoán nào của chính phủ, của chính mình, của lý tưởng về sự thành công, vân vân – bất cứ dạng thức tuân thủ nào cũng đều khiến tâm trí trở nên vô cảm, chứ không tạo nên sự đơn giản ở nội tâm. Nếu xét bề ngoài, bạn có thể tuân thủ khuôn mẫu và có vẻ như đơn giản, giống như rất nhiều người có tôn giáo. Họ hành trì nhiều giới luật khác nhau, gia nhập nhiều tổ chức khác nhau, tọa thiền theo kiểu nào đó, vân vân – tất cả điều đó đều tạo nên vẻ ngoài đơn giản, tuy nhiên sự tuân thủ như vậy không tạo nên sự đơn giản. Và sự ép buộc ở bất cứ dạng thức nào cũng không bao giờ có thể dẫn tới sự đơn giản. Ngược lại, bạn càng cấm đoán, càng thay thế, càng cố trở nên trong sạch, thì bạn càng ít đơn giản. Nhưng bạn càng hiểu quá trình cấm đoán, thay thế và trong sạch hóa, thì khả năng đạt tới tính đơn giản càng lớn hơn.

Các vấn đề của chúng ta – về xã hội, môi trường, chính trị, tôn giáo – đều phức tạp tới mức chúng ta chỉ có thể giải quyết chúng bằng cách đơn giản hóa, chứ không phải bằng cách trở nên uyên bác và thông minh phi thường. Một người đơn giản sẽ nhìn vấn đề trực tiếp hơn nhiều, sẽ có trải nghiệm trực tiếp hơn so với một người phức tạp. Trên thực tế, tâm trí của chúng ta bị chất đầy vô vàn kiến thức về các sự kiện, về những gì người khác từng nói, tới mức chúng ta trở nên không còn khả năng đơn giản hóa và tự mình có thể trải nghiệm trực tiếp nữa. Những vấn đề này đòi hỏi một cách tiếp cận mới. Và chúng ta chỉ có thể tiếp cận chúng khi nào trở nên đơn giản, thực sự giản dị từ bên trong. Tính đơn giản đó chỉ xuất hiện thông qua việc tự biết mình, thông qua sự hiểu biết chính mình. Cách tư duy và cảm nhận của chúng ta, các động thái tư duy, những phản ứng của chúng ta, cách chúng ta tuân phục vì sợ hãi với công luận, với những gì người khác nói, những gì Phật, Chúa, các thánh nhân vĩ đại đã dạy – tất cả đều cho thấy chúng ta có bản tính tuân phục để được an toàn, để được bảo đảm, chắc chắn. Khi mưu cầu sự an toàn, người ta hiển nhiên đang ở trong trạng thái sợ sệt, và do đó họ không có sự đơn giản.

Khi không đơn giản thì người ta không thể nhạy cảm – đối với cây cối, đối với chim chóc, đối với núi non, với gió, với vạn vật đang diễn ra quanh ta trên thế giới. Nếu không có tính đơn giản, người ta không thể nhạy cảm trước sự gợi ý thầm kín của các sự vật. Đa phần chúng ta sống rất nông cạn, chỉ sống trên thượng tầng ý thức. Ở đó,

chúng ta cố gắng trở nên thâm trầm hoặc thông tuệ, cũng đồng nghĩa với tu hành. Ở đó, chúng ta cố làm cho tâm trí trở nên đơn giản, thông qua sự cưỡng ép, thông qua kỷ luật. Nhưng đó không phải là sự đơn giản. Khi chúng ta bắt buộc tâm trí thượng tầng trở nên đơn giản, thì sự cưỡng chế như vậy chỉ làm tâm trí thêm cứng nhắc, khiến nó không thể uyển chuyển, thanh khiết, tinh nhanh. Đơn giản hóa toàn thể, toàn bộ quá trình ý thức của chúng ta là một điều vô cùng gian nan, bởi vì bạn không được có sự giới hạn bên trong, mà phải hăng hái khám phá, tìm hiểu quá trình của bản thể – nghĩa là tỉnh thức với từng gợi ý, từng manh mối; để nhận thức được những nỗi sợ hãi, niềm hy vọng của chúng ta, để nghiên cứu và càng thoát ra khỏi chúng. Chỉ lúc đó, khi tâm trí và trái tim đều thực sự đơn giản, không bị che phủ, thì chúng ta mới có thể giải quyết nhiều vấn đề mà chúng ta đang đương đầu.

Kiến thức sẽ không giải quyết được những vấn đề của chúng ta. Chẳng hạn, bạn có thể biết rằng liệu có sự tái sinh hay không, rằng có sự tiếp nối sau khi chết hay không. Bạn *có thể* biết, tôi không nói là bạn biết, hoặc bạn có thể tin chuyện đó. Nhưng điều này không giải quyết được vấn đề. Lý thuyết của bạn, kiến thức hay lòng tin của bạn không thể xếp loại cái chết được. Nó bí ẩn hơn nhiều, sâu sắc hơn nhiều, sáng tạo hơn nhiều so với cách sắp xếp đó.

Người ta phải có khả năng nghiên cứu tất cả những điều này theo một cách mới mẻ. Bởi vì chỉ thông qua sự trải nghiệm trực tiếp thì những vấn đề của chúng ta mới được giải quyết, và để có sự thể nghiệm trực tiếp, thì phải có tính đơn giản, tức là phải có sự nhạy cảm. Tâm trí đã trở nên tăm tối do kiến thức đè nặng. Tâm trí đã trở nên vô minh bởi quá khứ, bởi tương lai. Chỉ tâm trí nào có thể liên tục tự điều chỉnh chính nó hướng về hiện tại trong từng khoảnh khắc mới có thể đáp ứng được những ảnh hưởng và áp lực mạnh mẽ không ngừng tác động lên chúng ta từ môi trường xung quanh.

Do đó, một người tu hành thực ra không phải là người mặc áo tu hay đóng khố, hoặc chỉ ăn một bữa mỗi ngày, hoặc lập vô số thệ nguyện rằng phải thế này và không thế kia, mà cần đơn giản từ bên trong, chứ không cần trở thành bất cứ thứ gì. Một cái tâm như vậy sẽ có khả năng tiếp thu phi thường, bởi vì nó chẳng có chướng ngại nào, chẳng sợ hãi gì, và chẳng hướng tới điều gì cả. Do đó, nó có thể tiếp nhận ân điển, Thượng Đế, chân lý, hoặc bất cứ thứ gì bạn thích. Song một cái tâm đang theo đuổi thực tại thì không phải là tâm trí đơn giản. Một tâm trí đang tìm kiếm, lục soát, mò mẫm, bị kích động thì không phải là tâm trí giản đơn. Một tâm trí tuân thủ bất cứ khuôn mẫu quyền uy nào, dù nội tại hoặc ngoại tại, thì cũng không thể nhạy cảm. Và chỉ khi tâm trí thực sự nhạy cảm, tỉnh giác, nhận thức

được tất cả những gì đang vận hành trong chính nó, các phản ứng, tư tưởng của riêng nó, khi nó không còn trở nên, không còn tự định hướng chính nó để trở thành thứ gì đó – chỉ lúc đó, nó mới có khả năng tiếp thu cái được gọi là chân lý. Chỉ lúc đó mới có thể có hạnh phúc, bởi vì hạnh phúc không phải là sự kết thúc – nó là kết quả của thực tại. Khi tâm trí và trái tim trở nên đơn giản, và nhờ đó, trở nên nhạy cảm – không phải thông qua bất cứ dạng thức ép buộc nào, định hướng hoặc áp đặt nào – thì chúng ta sẽ thấy rằng những vấn đề của mình có thể được xử trí rất đơn giản. Tuy nhiên, dù vấn đề có phức tạp đi nữa, chúng ta cũng có thể tiếp cận chúng theo cách mới mẻ và nhìn nhận chúng một cách khác biệt. Đó là điều được mong muốn ở hiện tại: Những người cần có khả năng đương đầu với sự hỗn loạn, bất ổn, phản kháng ở bên ngoài theo một cách khác, sáng tạo và đơn giản – chứ không phải bằng những lý thuyết hay công thức, dù của cánh tả hay cánh hữu. Bạn không thể đối mặt với nó theo cách khác nếu bạn không đơn giản.

Vấn đề chỉ có thể được giải quyết khi chúng ta tiếp cận nó theo cách đó. Chúng ta không thể tiếp cận nó theo một cách khác nếu cứ mải suy nghĩ tới các khuôn mẫu nào đó về tư tưởng, tôn giáo, chính trị hay điều gì khác. Vì vậy, chúng ta phải thoát khỏi tất cả những thứ này để được đơn giản. Đó là lý do tại sao rất cần phải nhận thức, phải hiểu được quá trình tư duy của riêng mình, hiểu rõ toàn diện con người mình; để từ đó, tính đơn giản xuất hiện, sự khiêm tốn xuất hiện, mà không phải là phẩm hạnh hoặc do tập luyện mà có. Sự khiêm tốn mà đạt được, giành được thì không còn là sự khiêm tốn nữa. Một cái tâm tự bắt nó phải khiêm hạ thì không còn là tâm trí khiêm hạ nữa. Chỉ khi nào người ta khiêm hạ một cách tự nhiên, không phải là sự khiêm hạ do trau dồi, tu dưỡng mà có, thì họ mới có thể đối mặt với những điều thúc bách trong cuộc sống, bởi vì lúc đó, bản thân họ không còn quan trọng nữa, họ không nhìn cuộc đời qua những áp lực của riêng mình và qua cảm giác rằng mình quan trọng. Họ nhìn vào chính vấn đề, và khi ấy, họ mới có thể giải quyết nó.

Chương 12
SỰ NHẬN THỨC

Hiểu chính mình có nghĩa là hiểu mối quan hệ của chúng ta với thế giới – không chỉ với thế giới của những ý niệm và con người, mà còn với thiên nhiên, với những thứ mà chúng ta sở hữu. Đó là cuộc đời của chúng ta – cuộc đời là mối tương giao với toàn thể. Muốn hiểu được mối tương giao đó có đòi hỏi phải có kiến thức chuyên môn không? Hiển nhiên là không rồi. Điều nó đòi hỏi là nhận thức để gặp gỡ cuộc đời một cách trọn vẹn. Vậy thì người ta nhận thức bằng cách nào? Đó là vấn đề của chúng ta. Làm thế nào người ta có được *nhận thức* đó – nếu tôi có thể dùng từ này mà không khiến nó mang ý nghĩa về mặt chuyên môn? Làm sao người ta có khả năng đối mặt với cuộc đời một cách trọn vẹn? Nghĩa là không chỉ mối quan hệ cá nhân với láng giềng của bạn, mà còn với thiên nhiên, với những thứ mà bạn sở hữu, với các ý niệm, và với những điều mà tâm trí sản sinh ra như ảo tưởng, khao khát,… Làm cách nào người ta nhận thức được toàn bộ quá trình tương giao này? Chắc chắn đó là cuộc đời của chúng ta, không phải vậy sao? Không có cuộc sống nào mà không có tương giao. Và để hiểu mối tương giao này không có nghĩa là phải cô lập, cách ly. Ngược lại, nó đòi hỏi một sự công nhận hay nhận thức đầy đủ về toàn bộ quá trình tương giao.

Người ta nhận thức như thế nào? Chúng ta nhận thức về một điều gì đó ra sao? Làm sao bạn nhận thức được về mối quan hệ của bạn với một người? Làm sao bạn nhận thức được về cây cối, về tiếng chim hót? Làm thế nào bạn nhận thức được về những phản ứng của mình trong khi đọc báo? Chúng ta có nhận thức được những phản ứng bên ngoài của tâm trí, cũng như các phản ứng bên trong không? Làm cách nào bạn nhận thức được về điều gì đó? Trước tiên, chẳng phải chúng ta nhận thức được phản ứng đối với một kích thích, và đây là sự thật hiển nhiên sao? Tôi nhìn thấy cây cối, và có một phản ứng, sau đó là cảm giác, sự tiếp xúc, sự đồng nhất hóa và lòng khao khát. Đó chẳng phải là quá trình thông thường sao? Chúng ta có thể quan sát những

gì thực sự xảy ra, mà không cần nghiên cứu bất cứ cuốn sách nào.

Vì vậy, thông qua sự đồng nhất hóa, bạn có niềm vui và nỗi đau. Và "khả năng" của chúng ta là quan tâm tới niềm vui và tránh xa nỗi đau, không phải vậy sao? Nếu bạn quan tâm tới điều gì, nếu nó cho bạn niềm vui, thì bạn sẽ có "khả năng" ngay lập tức, có sự nhận thức về việc đó ngay. Còn nếu đó là nỗi đau, thì bạn phát triển "khả năng" tránh xa nó. Chừng nào chúng ta còn nhìn vào "khả năng" để đánh giá chính mình, tôi nghĩ chúng ta sẽ còn thất bại. Lý do là việc hiểu chính mình không phụ thuộc vào năng lực. Nó không phải là một kỹ thuật để bạn có thể phát triển, trau dồi và tăng trưởng qua thời gian, qua sự mài giũa không ngừng. Chắc chắn là nhận thức về chính mình có thể được kiểm tra trong hành động giao thiệp. Nó có thể được kiểm tra trong cách chúng ta nói chuyện, cách chúng ta cư xử. Hãy quan sát bản thân mình mà không đồng nhất hóa, không so sánh, không chỉ trích, chỉ đơn thuần quan sát, thì bạn sẽ thấy một điều phi thường đang xảy ra. Bạn không chỉ chấm dứt một hoạt động vô thức – bởi vì đa phần những hoạt động của chúng ta đều là vô thức – bạn không chỉ kết thúc nó, mà hơn nữa, bạn còn nhận thức được những động cơ của hành động đó, mà không cần tìm hiểu, không cần đào sâu vào nó.

Khi bạn nhận thức, bạn sẽ thấy được toàn bộ quá trình tư duy và hành động của mình. Nhưng điều đó chỉ có thể xảy ra khi không có sự chỉ trích. Khi tôi chỉ trích điều gì đó, tức là tôi không hiểu nó, và đó là một cách để tránh né bất cứ loại hiểu biết nào. Tôi nghĩ đa số chúng ta đều làm như vậy một cách có chủ đích. Chúng ta cứ chỉ trích ngay lập tức và cho rằng mình đã hiểu. Nếu không chỉ trích một hành động, mà xem xét nó một cách chăm chú, nhận thức về nó, thì nội dung, ý nghĩa của hành động đó sẽ bắt đầu hé lộ. Hãy thử đi và tự bạn sẽ thấy ngay. Chỉ cần nhận thức mà thôi – và không có ý định bào chữa, thanh minh gì cả – điều này có vẻ hơi tiêu cực, nhưng thực ra lại không tiêu cực chút nào. Ngược lại, nó có tính thụ động, vốn là hành động trực tiếp. Bạn sẽ khám phá được điều này, nếu bạn thử nghiệm với nó.

Suy cho cùng, nếu muốn hiểu điều gì đó, thì bạn phải ở trong tâm trạng thụ động, không phải vậy sao? Bạn không thể cứ suy nghĩ về nó, phỏng đoán về nó hoặc thắc mắc về nó. Bạn phải đủ nhạy cảm để nhận ra nội dung của nó. Giống như một tấm phim chụp nhạy sáng. Nếu muốn hiểu bạn, thì tôi phải nhận thức một cách thụ động. Lúc đó, bạn bắt đầu kể với tôi toàn bộ câu chuyện của bạn. Chắc chắn đó không phải là vấn đề khả năng hay chuyên môn. Trong quá trình đó, chúng ta bắt đầu hiểu chính mình, không chỉ ở những tầng bên ngoài của tâm trí, mà còn sâu hơn nữa, điều này quan trọng hơn

nhiều, bởi vì ở đó có tất cả động cơ và ý định, cùng những đòi hỏi, lo âu, sợ hãi, thèm muốn thầm kín đầy bối rối của chúng ta. Nhìn bề ngoài, chúng ta có vẻ như kiểm soát được tất cả, nhưng bên trong thì chúng đang sôi sục. Trừ phi hoàn toàn hiểu được những điều này thông qua nhận thức, còn không thì hiển nhiên là không thể có tự do, không có hạnh phúc, không có trí tuệ.

Có phải trí tuệ là một vấn đề chuyên môn không? Trí tuệ là nhận thức toàn vẹn về quá trình của chúng ta. Và trí tuệ đó có thể được trau dồi thông qua bất cứ hình thức chuyên môn nào không? Bởi vì chẳng phải đó là điều hiện đang xảy ra sao? Tu sĩ, bác sĩ, kỹ sư, nhà công nghiệp, doanh nhân, giáo sư – chúng ta có trí lực về chuyên môn của mình.

Để nhận thức dạng trí tuệ cao nhất – đó là chân lý, là Thượng Đế, là cái không thể diễn tả được – để nhận ra điều đó, chúng ta nghĩ rằng phải tự biến mình thành những chuyên gia. Chúng ta nghiên cứu, chúng ta mò mẫm, chúng ta lục soát. Và với trí lực của chuyên gia hoặc dựa vào chuyên gia, chúng ta nghiên cứu chính mình để phát triển một khả năng giải quyết những xung đột, đau khổ của chúng ta.

Vấn đề của chúng ta, nếu chúng ta có nhận ra, là liệu người khác có giải quyết được các xung đột, đau khổ và phiền não trong cuộc sống hằng ngày của mình hay không. Và nếu họ không thể, thì chúng ta sẽ xử trí chúng bằng cách nào? Để hiểu một vấn đề, tất nhiên phải có một mức độ trí tuệ nào đó, và trí tuệ đó không thể bắt nguồn hoặc được trau dồi thông qua sự chuyên môn hóa. Nó chỉ hiện hữu khi chúng ta nhận thức một cách thụ động về toàn bộ quá trình ý thức của mình, tức là nhận thức về chính mình mà không chọn lựa, không phán xét đúng sai. Khi nhận thức thụ động, bạn sẽ thấy rằng từ sự thụ động đó – thụ động mà không lười nhác, không ngủ, lại vô cùng tỉnh giác – vấn đề sẽ mang một ý nghĩa hoàn toàn khác. Tức là không còn sự đồng nhất hóa với vấn đề, và do đó không còn sự phán xét, vì vậy vấn đề bắt đầu hiển lộ nội dung của nó. Nếu bạn có thể không ngừng, liên tục làm điều đó, thì mọi vấn đề đều có thể được giải quyết một cách căn cơ, chứ không chỉ ở mức độ cạn cợt bên ngoài. Đó là điều thật nan giải, bởi vì đa phần chúng ta đều không có khả năng nhận thức một cách thụ động, không thể để vấn đề tự nói lên câu chuyện của nó mà không diễn giải về nó. Chúng ta không biết làm sao để nhìn vào vấn đề một cách thản nhiên. Thật không may là chúng ta không có khả năng đó, bởi vì chúng ta muốn một kết quả, chúng ta muốn một câu trả lời, chúng ta hướng đến một kết cục. Hoặc chúng ta cố gắng diễn dịch vấn đề tùy tâm trạng vui buồn của mình. Hoặc chúng ta đã có sẵn một đáp án về cách xử trí vấn đề rồi. Chính vì vậy, chúng ta tiếp cận một vấn đề vốn dĩ luôn luôn mới mẻ

theo một khuôn mẫu cũ kỹ. Trên thực tế, thách thức luôn mới mẻ, còn phản ứng của chúng ta thì luôn cũ kỹ. Điều khó khăn là phải đương đầu với thách thức sao cho thích hợp, tức là một cách trọn vẹn. Vấn đề thì luôn luôn là về mối quan hệ – với sự vật, với con người hoặc các ý niệm; không có vấn đề nào khác. Và để đáp ứng vấn đề tương giao, cùng với những đòi hỏi không ngừng thay đổi của nó – để đáp ứng chính xác, đáp ứng thích hợp – người ta phải nhận thức một cách thụ động. Sự thụ động này không phải là vấn đề của quyết tâm, của ý chí, của kỷ luật; việc nhận ra rằng chúng ta *không h*ề thụ động chỉ mới là khởi đầu. Nhận ra rằng chúng ta muốn một câu trả lời cụ thể cho một vấn đề cụ thể chắc chắn chỉ mới là bắt đầu: Hiểu chính mình trong mối quan hệ với vấn đề đó và cách chúng ta giải quyết vấn đề. Rồi khi chúng ta bắt đầu hiểu chính mình trong mối tương giao với vấn đề – cách chúng ta phản ứng, những thành kiến, đòi hỏi, mưu cầu khác nhau của chúng ta nhằm đáp ứng vấn đề – sự nhận thức này sẽ hé mở quá trình tư duy của riêng chúng ta, bản chất nội tại của riêng chúng ta. Và trong đó có sự giải thoát.

Chắc chắn điều quan trọng là nhận thức mà không chọn lựa, bởi vì sự chọn lựa gây ra xung đột. Người chọn lựa cảm thấy bối rối, nên họ mới phải lựa chọn. Nếu họ không bối rối thì chẳng cần phải chọn lựa làm gì. Chỉ có người đang bối rối mới phải lựa chọn sẽ làm hoặc không làm gì. Còn người đang rõ ràng và đơn giản thì không cần lựa chọn. Hiện trạng vẫn là hiện trạng. Hành động dựa trên một ý niệm thì hiển nhiên là hành động của sự chọn lựa và hành động như vậy không có gì giải thoát cả. Ngược lại, nó chỉ tạo thêm sự phản kháng, thêm xung đột, tùy theo kiểu tư duy bị tác động.

Do đó, vấn đề quan trọng là nhận thức trong từng khoảnh khắc mà không tích lũy kinh nghiệm do nhận thức mang tới. Bởi vì khi bạn tích lũy, bạn sẽ chỉ còn nhận thức theo sự tích lũy đó, theo khuôn mẫu đó, theo kinh nghiệm đó. Chính sự nhận thức của bạn bị những gì bạn tích lũy tác động lên, và do đó, không còn sự quan sát khách quan mà chỉ đơn thuần là diễn dịch. Nơi nào có sự diễn dịch, nơi đó có sự chọn lựa, và lựa chọn thì gây ra xung đột. Trong xung đột lại không thể có sự hiểu biết.

Cuộc đời là câu chuyện của những mối quan hệ. Và để hiểu sự tương giao vốn không tĩnh tại đó, phải có một nhận thức linh động, một sự nhận thức thụ động tỉnh giác, chứ không phải chủ động một cách lăng xăng, láu táu. Như tôi đã trình bày, sự nhận thức thụ động này không thể xuất hiện thông qua bất cứ dạng thức kỷ luật hay bất cứ sự tập luyện nào. Nó chỉ là nhận thức về tư duy và cảm nhận của chúng ta trong từng khoảnh khắc, cả khi thức lẫn khi ngủ. Bởi vì khi

thâm nhập vào nó sâu hơn, chúng ta sẽ thấy rằng mình bắt đầu mơ mộng, rằng mình bắt đầu tuôn ra đủ loại biểu tượng mà chúng ta diễn giải như những giấc mơ. Do đó, chúng ta mở được cánh cửa đi vào những điều thầm kín và nó trở thành những điều ta biết. Nhưng để tìm thấy những gì chưa biết, chúng ta phải vượt qua cánh cửa đó – chắc chắn chuyện này rất gian nan. Thực tại không phải là thứ có thể nhận biết bằng tâm trí, bởi vì tâm trí là kết quả của những gì đã biết, của quá khứ. Do vậy, tâm trí phải hiểu chính nó và chức năng của nó, chân lý của nó. Chỉ khi đó, những gì chưa biết mới có thể hiển hiện.

Chương 13
KHAO KHÁT

Với đa số chúng ta, khao khát đúng là một vấn đề: khao khát của cải, địa vị, quyền lực, tiện nghi, sự bất tử, sự tiếp nối; khao khát được thương yêu, có một mối quan hệ trường tồn, thỏa mãn, kéo dài, một điều gì đó vượt ngoài thời gian. Vậy thì khao khát là gì? Cái thứ đang thúc giục, lôi kéo chúng ta là gì đây? Tôi không đề nghị rằng chúng ta nên thỏa mãn với những gì mình có hoặc hài lòng với hiện trạng của mình, vì điều đó đơn thuần là đi ngược với điều chúng ta mong muốn. Chúng ta đang cố tìm hiểu xem khao khát là gì, và nếu có thể thâm nhập vào nó một cách dè chừng, do dự, thì tôi nghĩ chúng ta sẽ tạo ra được sự biến chuyển, chứ không chỉ là sự thay thế một đối tượng khao khát này thành một đối tượng thèm muốn khác. Nói chung, chúng ta gọi điều này là "sự thay đổi", không phải vậy sao? Khi bất mãn với một đối tượng khao khát cụ thể nào đó, chúng ta tìm một đối tượng khác thay thế cho nó. Và chúng ta đang không ngừng di chuyển từ đối tượng khao khát này sang đối tượng khác mà chúng ta coi là cao cấp hơn, quý giá hơn, tinh tế hơn. Nhưng dù tinh tế đến đâu đi nữa thì khao khát vẫn là khao khát, và trong quá trình hoạt động của khao khát sẽ có sự đấu tranh không ngừng, có sự xung đột của những bên đối lập.

Vì vậy, tìm hiểu xem khao khát là gì và liệu nó có thể được biến chuyển hay không lại chẳng quan trọng sao? Khao khát là gì? Chẳng phải nó là biểu tượng và cảm giác về đối tượng muốn đạt được của nó sao? Liệu có khao khát nào không có một biểu tượng và cảm giác của nó không? Hiển nhiên là không. Biểu tượng có thể là một bức họa, một người, một từ, một cái tên, một hình ảnh, một ý niệm gây cho tôi một cảm giác, làm tôi thấy thích hay không thích nó. Nếu cảm giác đó vui vẻ, thì tôi muốn đạt được, sở hữu, bám víu vào biểu tượng của nó và an trú trong niềm khoái lạc đó. Thỉnh thoảng, tùy theo khuynh hướng và cường độ cảm xúc, tôi thay đổi bức họa, hình ảnh, đối tượng đó. Cứ một dạng thức khoái lạc mãi thì tôi cũng cảm

thấy mệt mỏi, chán ngấy, vì vậy tôi tìm kiếm một cảm giác mới, một ý tưởng mới, một biểu tượng mới. Tôi khước từ cảm giác cũ và tiếp nhận một cảm giác mới, với những từ ngữ, ý nghĩa và trải nghiệm mới mẻ. Tôi chống lại cái cũ và khuất phục trước cái mới mà tôi cho là cao cấp hơn, quý giá hơn, thỏa mãn hơn. Do đó, trong khát khao có kháng cự và quy phục, bao gồm sự cám dỗ. Và dĩ nhiên, khi đầu hàng trước một biểu tượng khao khát cụ thể nào đó thì luôn luôn có nỗi sợ thất vọng.

Nếu quan sát toàn bộ quá trình hoạt động của khao khát trong bản thân mình, tôi sẽ thấy rằng tâm của tôi luôn luôn hướng tới một đối tượng nhằm gia tăng cảm giác, và rằng trong quá trình này sẽ có kháng cự, cám dỗ và kỷ luật. Có cả tri giác, cảm giác, sự tiếp xúc và lòng khao khát. Tâm trí trở thành phương tiện cơ giới của quá trình này, trong đó, các biểu tượng, ngôn từ, đối tượng là tâm điểm và tất cả khao khát, tất cả mưu cầu, tất cả tham vọng đều được xây dựng xung quanh. Tâm điểm đó chính là cái "tôi". Liệu tôi có thể phá hủy tâm điểm của khao khát – không phải một khao khát cụ thể, một sự thèm muốn, khát khao nào đó – mà là toàn bộ cơ cấu của khao khát, của ham muốn, hy vọng, mà trong đó luôn luôn có nỗi sợ bị thất vọng không? Tôi càng thất vọng, thì tôi càng bồi đắp cho cái "tôi". Chừng nào còn hy vọng, còn khao khát, thì luôn luôn có nỗi sợ hãi ở phía sau, và một lần nữa nó củng cố tâm điểm đó. Và một cuộc cách mạng nội tại chỉ có thể diễn ra tại tâm điểm đó, chứ không phải ở bề mặt, vì nó thuần túy là quá trình gây xao lãng, một sự thay đổi bên ngoài dẫn tới hành động tai hại.

Khi nhận thức về toàn bộ cơ cấu của khao khát, tôi thấy tâm trí tôi đã trở thành một tâm điểm chết, một quá trình ghi nhớ mang tính máy móc ra sao. Nếu mệt mỏi với một khao khát nào đó, tôi sẽ tự động đáp ứng cho mình bằng một khao khát khác. Tâm trí của tôi luôn luôn trải nghiệm bằng cảm giác, nó là phương tiện của cảm giác. Khi chán ngấy với một cảm giác cụ thể nào đó, thì tôi tìm kiếm một cảm giác mới, mà tôi có thể gọi là sự giác ngộ; song đó vẫn là cảm giác mà thôi. Tôi đã quá mệt mỏi với thế gian này cùng với sự nhọc nhằn của nó, nên tôi muốn bình an, một sự thanh bình vĩnh cửu. Vì vậy, tôi tọa thiền, kiểm soát, tôi định hướng tâm của mình để trải nghiệm cảm giác bình an đó. Và việc trải nghiệm sự bình an cũng vẫn là cảm giác. Vì vậy, tâm trí tôi là phương tiện cơ giới của cảm giác, của ký ức, một tâm điểm chết mà từ đó tôi hành động, tư duy. Những đối tượng mà tôi theo đuổi là sự phóng chiếu của tâm trí ra bên ngoài như là các biểu tượng để nó dẫn xuất cảm giác từ đó. Những từ như "Thượng Đế", "tình thương", "dân chủ", "chủ nghĩa dân tộc" đều là những biểu tượng tạo nên cảm giác đối với tâm trí, và do đó, tâm trí bám vào chúng. Như bạn và tôi đều biết, mọi cảm

giác đều có lúc kết thúc, vì vậy, chúng ta cứ đi từ cảm giác này sang cảm giác khác. Và mọi cảm giác đều củng cố cho thói quen tìm kiếm thêm cảm giác khác. Do đó, tâm trí đơn thuần trở thành một phương tiện của cảm giác và ký ức. Và trong quá trình đó, chúng ta bị mắc kẹt. Chừng nào tâm trí còn đang tìm kiếm thêm sự thể nghiệm, thì nó chỉ có thể tư duy bằng cảm giác. Bất cứ kinh nghiệm nào mang tính tự phát, sáng tạo, sinh động, hoàn toàn mới mẻ, thì nó ngay lập tức làm giảm cảm xúc và sự theo đuổi cảm giác đó, và cảm giác đó trở thành ký ức. Do vậy, kinh nghiệm đó chết đi và tâm trí trở nên thuần túy là một ao tù ứ động của dĩ vãng.

Nếu đã có chút nào thâm nhập vào nó, thì chúng ta đã quen thuộc với quá trình này. Và chúng ta dường như không có khả năng vượt qua. Chúng ta *muốn* vượt qua, bởi vì chúng ta đang mệt mỏi với vòng quay bất tận mỗi ngày này, với sự theo đuổi cảm giác một cách máy móc này. Vì vậy, tâm trí phóng chiếu ra ngoài ý niệm chân lý, hay Thượng Đế. Nó mơ về một sự thay đổi quan trọng, về việc đóng một vai trò chính trong sự thay đổi đó, vân vân và vân vân. Do đó, không bao giờ có một trạng thái sáng tạo. Trong bản thân mình, tôi thấy quá trình khao khát này đang tiếp diễn, mang tính máy móc, lặp đi lặp lại, cứ giữ tâm trí trong một quá trình quen thuộc hằng ngày, và từ nó tạo ra một tâm điểm chết của quá khứ, trong đó không có tính tự phát sáng tạo. Cũng có những khoảnh khắc sáng tạo bất ngờ, những khoảnh khắc của những gì không thuộc về tâm trí, không thuộc về ký ức, không thuộc về cảm giác hoặc khao khát.

Do đó, vấn đề của chúng ta là hiểu được khao khát – không phải là nó nên đi xa bao nhiêu, hoặc đi tới tận cùng là ở đâu – mà chính là hiểu được toàn bộ quá trình của dục vọng, của thèm muốn, ước ao, của lòng khao khát bỏng cháy. Đa phần chúng ta nghĩ rằng sở hữu thật ít vật chất là biểu hiện của thoát khỏi dục vọng – và chúng ta tôn sùng biết bao những người thanh bạch coi thường vật chất! Quấn một cái khố, khoác một tấm áo choàng thật ra chỉ tượng trưng cho khao khát thoát khỏi dục vọng của chúng ta mà thôi. Song một lần nữa, nó là một phản ứng rất cạn cợt, bề ngoài. Tại sao lại bắt đầu ở mức độ nông cạn là khước từ việc sở hữu bên ngoài trong khi tâm trí lại lụn bại với vô số ham muốn, vô số khao khát, niềm tin, đấu tranh? Chắc chắn cuộc cách mạng nội tâm phải diễn ra ở đó, chứ không phải là bạn sở hữu bao nhiêu, bạn mặc gì, hay ăn bao nhiêu bữa trong ngày. Tuy nhiên, chúng ta lại quá chú trọng tới những thứ này bởi vì tâm trí của chúng ta rất hời hợt.

Vấn đề của bạn và vấn đề của tôi là nhìn xem liệu tâm trí có từng thoát khỏi dục vọng, thoát khỏi cảm giác chưa. Chắc chắn sự sáng tạo thì chẳng dính dáng gì với cảm giác cả. Thực tại, Thượng Đế, hay

bất cứ thứ gì bạn thích không phải là một trạng thái có thể được trải nghiệm như cảm giác. Khi bạn có một kinh nghiệm thì điều gì xảy ra? Nó cho bạn một cảm giác nào đó, một cảm xúc vui sướng hay phiền não. Theo phản ứng tự nhiên, bạn cố gắng tránh, gạt qua một bên trạng thái phiền não; nhưng nếu đó là cảm giác sung sướng, là niềm vui thì bạn sẽ theo đuổi nó. Trải nghiệm của bạn đã sản sinh ra một cảm giác vui sướng và bạn muốn nó nhiều hơn. Cái "nhiều hơn" đó đã củng cố tâm điểm chết của tâm trí, vốn đã khao khát trải nghiệm thêm nữa. Do đó, tâm trí không thể trải nghiệm được bất cứ thứ gì mới, và nó cũng *không có khả năng* trải nghiệm bất cứ điều gì mới mẻ, bởi vì cách tiếp cận của nó là luôn luôn thông qua ký ức, thông qua sự công nhận. Và những gì được công nhận thông qua ký ức không phải là chân lý, sự sáng tạo, thực tại. Một cái tâm như vậy không thể trải nghiệm thực tại được, nó chỉ có thể trải nghiệm cảm giác, mà sự sáng tạo lại không phải là cảm giác. Nó là thứ luôn luôn mới mẻ trong từng khoảnh khắc.

Bây giờ tôi nhận ra trạng thái tâm trí của riêng mình. Tôi thấy rằng nó là phương tiện của cảm giác và khao khát, hay đúng hơn, nó là cảm giác và khao khát, tôi thấy rằng nó tự động bị mắc kẹt trong lề thói hằng ngày. Một tâm trí như vậy thì không bao giờ có khả năng tiếp thu hoặc cảm nhận cái mới. Bởi vì cái mới thì hiển nhiên phải là thứ gì đó vượt qua khỏi cảm giác, mà cảm giác thì luôn luôn cũ kỹ. Vì vậy, quá trình mang tính máy móc này cùng với những cảm giác của nó phải chấm dứt, không phải vậy sao? Việc muốn nhiều hơn, theo đuổi các biểu tượng, từ ngữ, hình ảnh cùng với cảm giác của chúng – đều phải kết thúc. Chỉ khi đó tâm trí mới có thể ở trong trạng thái sáng tạo, nơi mà cái mới luôn luôn xuất hiện. Nếu bạn hiểu mà không bị các ngôn từ, thói quen, ý niệm mê hoặc, và hiểu được rằng để cho cái mới tác động không ngừng lên tâm trí thật quan trọng biết bao, thì lúc đó, có lẽ bạn sẽ hiểu quá trình của khao khát, của lề thói hằng ngày, của nỗi buồn chán, và sự thèm muốn trải nghiệm liên tục. Và tôi nghĩ bạn sẽ bắt đầu thấy rằng khao khát chẳng có ý nghĩa gì trong cuộc sống đối với một người đang thực sự tìm kiếm. Rõ ràng là có những nhu cầu vật chất nhất định như thức ăn, quần áo, nơi trú ẩn và những thứ đại loại như vậy. Song chúng không bao giờ trở thành những thèm muốn về mặt tâm lý, những thứ mà dựa trên đó tâm trí xây dựng chính nó thành một tâm điểm của dục vọng. Vượt qua khỏi các nhu cầu vật chất đó, *bất c*ứ dạng thức khao khát nào – về sự cao thượng, về chân lý hay về đức hạnh – đều trở thành một quá trình tâm lý, và nhờ quá trình này, tâm trí xây dựng nên ý niệm về cái "tôi" và tự củng cố chính nó tại tâm điểm đó.

Khi bạn hiểu quá trình này, khi bạn thật sự nhận thức về nó mà không có sự phản đối, không có cảm giác bị cám dỗ, không có sự

kháng cự, không có sự bào chữa hay xét đoán nó, thì bạn sẽ khám phá được rằng tâm trí có khả năng tiếp nhận cái mới và cái mới đó không bao giờ là một cảm giác. Do đó, nó không bao giờ có thể được công nhận, được tái trải nghiệm. Đó là một trạng thái hiện hữu, mà trong đó, sự sáng tạo xuất hiện không cần mời gọi, không cần ký ức. Và đó chính là thực tại.

Chương 14
TƯƠNG GIAO VÀ CÔ LẬP

Cuộc đời là trải nghiệm, trải nghiệm trong tương giao. Người ta không thể sống cô lập, vì vậy cuộc đời là tương giao và tương giao là hành động. Và làm thế nào người ta có thể hiểu được tương giao, vốn dĩ là cuộc đời? Chẳng phải tương giao không chỉ có nghĩa là chia sẻ với con người, mà còn là sự thân tình với vạn vật và những ý niệm hay sao? Cuộc đời là tương giao, được thể hiện qua sự kết nối với vạn vật, với con người và những ý niệm. Khi hiểu được sự tương giao, chúng ta sẽ có khả năng tiếp nhận cuộc đời một cách trọn vẹn, tương xứng. Vì vậy, vấn đề của chúng ta không phải là khả năng – bởi vì khả năng không độc lập với tương giao – mà đúng hơn là cách hiểu về sự tương giao, vốn sẽ tự nhiên sinh ra khả năng để nhanh chóng uốn nắn, nhanh chóng điều chỉnh, nhanh chóng phản ứng.

Chắc chắn tương giao là chiếc gương để bạn khám phá chính mình trong đó. Không có tương giao, bạn không thể hiện hữu; hiện hữu nghĩa là có liên hệ; liên hệ có nghĩa là tồn tại. Bạn chỉ tồn tại trong tương giao. Nếu không thì bạn không tồn tại, vì sự tồn tại đó chẳng có ý nghĩa gì cả. Không phải vì bạn cứ *nghĩ* mình hiện hữu là bạn tồn tại. Bạn tồn tại là bởi vì bạn có sự liên hệ. Và chính việc thiếu hiểu biết về mối tương giao này sẽ gây ra tình trạng xung đột.

Hiện tại, chúng ta không hiểu về tương giao, bởi vì chúng ta đơn thuần sử dụng sự tương giao như một phương tiện để đạt thêm thành tựu, để biến chuyển thêm nữa, để trở thành gì đó xa hơn nữa. Nhưng tương giao là một phương tiện để tự khám phá, bởi vì tương giao là hiện hữu; nó là sự tồn tại. Không có tương giao thì tôi không hiện hữu. Và để hiểu chính mình, tôi phải hiểu sự tương giao. Tương giao là chiếc gương để tôi có thể soi mình trong đó. Chiếc gương này có thể bị méo mó, hoặc nó có thể chính xác, phản ánh đúng hiện trạng. Nhưng đa số chúng ta nhìn thấy trong sự tương giao, trong chiếc gương đó, chỉ những gì chúng ta thích thấy mà thôi, chúng ta

không nhìn thấy cái đang là. Chúng ta thích lý tưởng hóa, đào thoát, chúng ta thích sống trong tương lai hơn là hiểu sự tương giao đó ngay lúc này.

Vậy thì, nếu xem xét cuộc đời mình, mối quan hệ của mình với người khác, thì chúng ta sẽ thấy rằng đó là một quá trình cô lập. Chúng ta thực sự không quan tâm tới người khác. Dù nói nhiều về điều đó, nhưng thực sự chúng ta không quan tâm. Chúng ta chỉ quan tâm tới ai đó chừng nào mối quan hệ với họ còn làm chúng ta hài lòng, chừng nào mối quan hệ đó còn cho chúng ta nơi nương tựa, chừng nào nó còn làm chúng ta thỏa mãn. Nhưng ngay khi có sự xáo trộn trong mối tương giao, khiến chúng ta bất an, thì chúng ta sẽ tống khứ ngay mối quan hệ đó. Nói cách khác, mối tương giao chỉ tồn tại khi nào chúng ta còn thấy thỏa mãn với nó. Điều này nghe có vẻ chói tai, nhưng nếu thực sự xem xét thấu đáo cuộc đời mình, thì bạn sẽ thấy đó là sự thật. Tránh né một sự thật là sống trong vô minh, và như vậy thì chẳng bao giờ có thể sản sinh ra mối tương giao đúng đắn. Nếu nhìn vào cuộc đời mình và quan sát sự tương giao, chúng ta sẽ thấy đó là một quá trình bồi đắp tình trạng đối kháng chống lại một người khác, dựng lên một bức tường để chúng ta nhìn và quan sát người kia qua đó. Nhưng chúng ta khăng khăng giữ bức tường đó và cứ ở đằng sau nó, dù nó là một bức tường về mặt tâm lý, một bức tường có thật, một bức tường về kinh tế hay một bức tường quốc gia. Chừng nào chúng ta còn sống trong sự cô lập, còn ẩn sau một bức tường, thì không thể có sự tương giao với người khác; và chúng ta sẽ sống khép kín bởi vì điều đó đáng hài lòng hơn nhiều, vì chúng ta nghĩ nó an toàn hơn nhiều. Thế giới rất bất an, quá nhiều phiền não, quá nhiều đau khổ, chiến tranh, tàn phá, bất hạnh, tới mức chúng ta muốn trốn tránh và sống giữa những bức tường an toàn của bản thể tâm lý riêng mình. Vì vậy, với đa số chúng ta, tương giao thực ra chỉ là một quá trình cô lập, và hiển nhiên rằng sự tương giao như vậy sẽ xây dựng nên một xã hội cũng cô lập. Đó chính xác là những gì đang xảy ra trên khắp thế giới: Bạn duy trì tình trạng cô lập và vươn tay qua bức tường đó, gọi nó là chủ nghĩa dân tộc, là tình huynh đệ hoặc bất cứ cái tên nào bạn muốn, nhưng thực ra những chính phủ toàn quyền, những đội quân vẫn tiếp diễn. Vẫn cố chấp, bám víu vào những hạn chế của riêng mình, bạn nghĩ bạn có thể tạo ra thế giới thống nhất, thế giới bình an, nhưng điều này là bất khả thi. Chừng nào bạn còn dựng lên một biên giới, dù thuộc về quốc gia, kinh tế, tôn giáo hay xã hội, thì chừng đó còn có một sự thật hiển nhiên là thế giới không thể có được bình an.

Quá trình cô lập là một tiến trình tìm kiếm quyền lực. Dù người ta đang đi tìm quyền lực cho cá nhân hoặc cho phe phái thuộc chủng tộc hay quốc gia, thì đều phải có sự cô lập, bởi vì chính sự khao khát

quyền lực, địa vị là chủ nghĩa ly khai. Suy cho cùng, đó là điều mà mỗi người đều mong muốn, không phải vậy sao? Họ muốn một địa vị đầy uy quyền để có thể thống trị người khác, dù ở nhà, ở chỗ làm hay trong một bộ máy công quyền nào đó. Mỗi người đều mưu cầu quyền lực và khi tìm kiếm quyền lực, họ sẽ thiết lập một xã hội dựa trên quyền lực, quân đội, công nghiệp, kinh tế, vân vân – một lần nữa, điều này là hiển nhiên. Chẳng phải sự khao khát quyền lực tự bản chất của nó đã mang tính cô lập rồi sao? Tôi nghĩ hiểu được điều này là vô cùng quan trọng, bởi vì người nào mong muốn một thế giới bình an, một thế giới không có chiến tranh, không có sự tàn phá kinh hoàng, không có nỗi bất hạnh thê thảm vô bờ bến, thì người đó phải hiểu vấn đề cơ bản này, không phải vậy sao? Còn một người nhân ái, tử tế thì sẽ không quan tâm gì đến quyền lực, và do đó, một người như vậy không bị ràng buộc vào bất cứ quốc tịch nào, bất cứ quốc kỳ nào. Họ không có ngọn cờ nào cả.

Không thể nào có chuyện sống biệt lập được – tức là không một quốc gia, không một dân tộc, không một cá nhân nào có thể sống trong sự cô lập. Tuy nhiên, khi bạn đang tìm kiếm quyền lực theo rất nhiều cách khác nhau, là bạn nuôi dưỡng sự cách biệt. Một người dân tộc chủ nghĩa sẽ là một tai họa, bởi vì bằng chính tinh thần ái quốc, tinh thần dân tộc đó, họ đang tạo ra một bức tường ngăn cách. Họ đồng nhất bản thân với đất nước của họ tới mức dựng lên một bức tường chống lại người khác. Và điều gì xảy ra khi bạn dựng lên một bức tường để chống lại thứ gì đó? Thì thứ đó sẽ không ngừng đập bức tường của bạn. Khi bạn chống lại thứ gì đó, thì chính sự kháng cự đó cho thấy bạn đang xung đột với điều đó. Vì vậy, chủ nghĩa dân tộc – vốn là một quá trình cô lập, là hậu quả của việc mưu cầu quyền lực – không thể dẫn tới bình an trên thế giới. Một người theo chủ nghĩa dân tộc mà cứ luôn miệng nói về tình huynh đệ thì chỉ là một kẻ dối trá. Hắn ta đang sống trong trạng thái mâu thuẫn.

Liệu người ta có thể sống trên đời này mà không khao khát quyền lực, địa vị, uy quyền hay không? Hiển nhiên là có thể rồi. Họ làm được điều đó khi không đồng nhất hóa bản thân mình với điều gì đó to lớn hơn. Sự đồng nhất hóa với điều gì trọng đại hơn – chẳng hạn đảng phái, tổ quốc, dân tộc, tôn giáo, Thượng Đế – là tìm kiếm quyền lực, sức mạnh. Bởi vì bản thân bạn trống rỗng, mờ mịt, yếu ớt, nên bạn thích đồng nhất hóa chính mình với thứ gì đó lớn lao hơn. Và khao khát được đồng nhất hóa chính bạn với điều gì đó to lớn hơn chính là khao khát quyền lực.

Tương giao là một quá trình tự tỏ lộ, và khi không hiểu chính mình, không hiểu những đường hướng của tâm trí và trái tim mình, thì ta chỉ thuần túy thiết lập một trật tự, một hệ thống, một công thức bề

ngoài, chẳng có ý nghĩa gì. Vì vậy, điều quan trọng là hiểu chính mình trong mối quan hệ với người khác. Lúc đó, tương giao sẽ không trở thành một quá trình cô lập, mà là một quá trình chuyển động, trong đó bạn khám phá những động cơ của riêng bạn, những tư tưởng của riêng bạn, những mưu cầu của riêng bạn. Và chính sự khám phá đó là khởi đầu cho giải phóng, khởi đầu cho sự biến chuyển.

Chương 15
NGƯỜI TƯ DUY VÀ TƯ DUY

Trong tất cả trải nghiệm của chúng ta, luôn luôn có người trải nghiệm, người quan sát, tức là người đang ngày càng thu thập cho bản thân nhiều hơn hoặc chối bỏ chính mình. Chẳng phải đó là một quá trình sai lầm và chẳng phải đó là sự mưu cầu không mang lại trạng thái sáng tạo hay sao? Nếu đây là một quá trình sai lầm thì chúng ta có thể dẹp bỏ nó hoàn toàn và gạt qua một bên được không? Điều đó chỉ có thể xảy ra khi tôi trải nghiệm, không phải với tư cách một người tư duy trải nghiệm, mà khi tôi nhận thức về quá trình sai lầm đó và nhận thấy rằng chỉ có một trạng thái mà trong đó, người tư duy chính là tư duy.

Chừng nào tôi còn đang trải nghiệm, chừng nào tôi còn đang trở nên, thì chừng đó còn phải có hành động nhị nguyên; còn phải có người tư duy và tư duy, tức là hai quá trình riêng biệt đang hoạt động; còn không có sự hòa nhập, mà luôn luôn có một tâm điểm đang vận hành bằng ý chí của hành động để hiện hữu hoặc không hiện hữu – với tư cách tập thể, cá thể, quốc gia, vân vân. Nói một cách phổ quát, quá trình này là như vậy. Chừng nào còn nỗ lực phân chia thành người trải nghiệm và kinh nghiệm, chừng đó còn có tình trạng sa đọa. Sự hòa nhập chỉ trở nên khả dĩ khi người tư duy không còn là người quan sát. Tức là ngay lúc này, chúng ta biết rằng có người tư duy và tư duy, có người quan sát và đối tượng được quan sát, người trải nghiệm và đối tượng được trải nghiệm; có hai trạng thái khác nhau. Và nỗ lực của chúng ta là nhằm kết nối hai trạng thái đó.

Ý chí hành động luôn luôn có tính nhị nguyên. Liệu có thể vượt qua ý chí vốn gây phân cách này và khám phá một trạng thái mà trong đó hành động nhị nguyên này không tồn tại hay không? Điều đó chỉ có thể khám phá ra khi chúng ta trực tiếp trải nghiệm trạng thái mà trong đó, người tư duy và tư duy là một. Hiện tại, chúng ta cứ nghĩ rằng tư duy tách biệt khỏi người tư duy, nhưng có đúng như vậy

không? Chúng ta thích nghĩ nó là như vậy, bởi vì lúc đó, người tư duy có thể giải thích những vấn đề thông qua tư duy của mình. Nỗ lực của người tư duy là trở thành gì đó lớn hơn hoặc trở thành gì đó nhỏ hơn. Và vì vậy, trong sự vật lộn đó, trong hành động của ý chí đó, trong việc "trở nên" đó luôn luôn có yếu tố sa đọa. Chúng ta đang theo đuổi một quá trình sai lầm chứ không phải một quá trình đúng đắn.

Có ranh giới nào giữa người tư duy và tư duy không? Chừng nào chúng còn tách biệt, phân ly, thì nỗ lực của chúng ta cũng chỉ uổng phí. Chúng ta đang theo đuổi một quá trình sai lầm đầy tiêu cực và là yếu tố sa đọa. Chúng ta cứ nghĩ người tư duy tách biệt khỏi tư duy của họ. Khi tôi nhận thấy bản thân tham lam, ích kỷ, hung bạo, tôi nghĩ mình không nên như vậy. Lúc đó, người tư duy cố gắng thay đổi tư duy của họ và do đó, nỗ lực để "trở nên" gì đó. Trong quá trình nỗ lực, họ theo đuổi ảo tưởng sai lầm là có hai quá trình tách rời, trong khi thật ra chỉ có một quá trình duy nhất. Tôi nghĩ trong đó ẩn chứa yếu tố cơ bản của sự sa đọa.

Liệu có thể trải nghiệm trạng thái chỉ có một thực thể duy nhất mà không có hai quá trình cách biệt, tức là người trải nghiệm và kinh nghiệm không? Lúc đó, có lẽ chúng ta sẽ khám phá được sáng tạo là gì và trạng thái không có sự sa đọa vào bất cứ lúc nào, trong bất cứ mối quan hệ nào là gì.

Chẳng hạn, tôi tham lam. Tôi và lòng tham không phải là hai trạng thái khác nhau; chỉ có một thứ duy nhất là lòng tham. Nếu tôi nhận thức rằng mình tham lam, thì điều gì xảy ra? Vì những lý do về xã hội hoặc về tôn giáo, tôi cố gắng để không còn tham lam nữa. Nỗ lực đó sẽ luôn luôn nằm trong một phạm vi nhỏ hẹp và hạn chế. Tôi có thể mở rộng phạm vi đó, nhưng nó luôn luôn bị giới hạn. Do đó, yếu tố sa đọa vẫn còn đó. Nhưng khi nhìn sâu hơn và gần hơn một chút, tôi thấy rằng người thực hiện nỗ lực mới chính là nguyên nhân của lòng tham và họ chính là lòng tham đó. Và tôi cũng thấy rằng không có cái "tôi" và lòng tham tồn tại riêng rẽ, mà chỉ có duy nhất lòng tham. Nếu tôi nhận ra mình tham lam và không có người quan sát có lòng tham, mà chính tôi là lòng tham, thì toàn bộ vấn đề của chúng ta sẽ hoàn toàn khác. Phản ứng của chúng ta đối với nó sẽ hoàn toàn khác. Lúc đó, nỗ lực của chúng ta không còn mang tính hủy hoại nữa.

Bạn sẽ làm gì khi toàn bộ bản thể mình là lòng tham, khi bất cứ hành động nào của bạn cũng đều xuất phát từ lòng tham? Thật không may, chúng ta không hề nghĩ theo hướng đó. Cái "tôi", thực thể tối thượng, người lính đang kiểm soát, chế ngự nội tâm. Đối với tôi, quá

trình đó thật tai hại, tiêu cực. Đó là một ảo tưởng và chúng ta biết tại sao mình làm như vậy. Tôi phân chia bản thân mình thành hai phần cao và thấp nhằm tiếp tục. Nếu chỉ hoàn toàn có lòng tham, không có "tôi" đang tác động vào lòng tham, mà chỉ là tôi tham lam trọn vẹn, thì điều gì xảy ra? Chắc chắn lúc đó có một quá trình khác cũng cùng hoạt động, một vấn đề khác bắt đầu hiện hữu. Chính là vấn đề mang tính sáng tạo, mà trong đó, không có cảm giác "tôi" đang thống trị, đang trở thành, một cách tích cực hay tiêu cực. Chúng ta phải đạt tới trạng thái đó nếu muốn sáng tạo. Trong trạng thái đó, không có người thực hiện nỗ lực. Đây không phải là vấn đề có thể nói ra bằng lời hoặc cố gắng khám phá trạng thái đó là gì. Nếu khởi sự theo cách đó, thì bạn sẽ lạc lối và sẽ không bao giờ tìm ra. Điều quan trọng là thấy được người tạo ra nỗ lực và đối tượng mà họ hướng tới là một. Điều đó đòi hỏi sự hiểu biết, tỉnh giác vô cùng lớn để hiểu tâm trí tự phân chia thành hai phần cao và thấp như thế nào – phần cao là thực thể an toàn, trường cửu – nhưng vẫn giữ quá trình tư duy, và do đó, giữ quá trình của thời gian. Nếu chúng ta có thể hiểu điều này như một trải nghiệm trực tiếp, thì bạn sẽ thấy đúng là một yếu tố thật khác biệt bắt đầu hiện hữu.

Chương 16

TƯ DUY CÓ THỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ CỦA CHÚNG TA KHÔNG?

Cho tới nay, tư duy chưa bao giờ giải quyết được những vấn đề của chúng ta và tôi không nghĩ nó sẽ có lúc giải quyết được. Chúng ta dựa vào trí năng để nó hướng dẫn chúng ta con đường thoát khỏi tình trạng phức tạp của mình. Trí năng càng giảo hoạt, ghê gớm, tinh vi, thì nhiều hệ thống, lý thuyết, ý niệm của con người sẽ càng cao siêu. Và các ý niệm không giải quyết bất cứ vấn đề nào của nhân loại. Chúng không bao giờ và sẽ không bao giờ. Tâm trí không phải là giải pháp. Và cách tư duy rõ ràng cũng không phải là con đường để thoát khỏi khó khăn của chúng ta. Đối với tôi, trước tiên chúng ta nên hiểu quá trình tư duy này, và chắc hẳn sẽ vượt qua được – bởi vì khi tư duy dừng lại, có lẽ chúng ta sẽ có khả năng tìm ra cách giúp bản thân giải quyết những vấn đề của mình, không chỉ với cá thể, mà còn với tập thể nữa.

Tư duy không giải quyết được những vấn đề của chúng ta. Những người thông minh, các triết gia, học giả, lãnh đạo chính trị thật ra chẳng giải quyết được bất cứ vấn đề nào của nhân loại cả – tức là mối tương giao giữa bạn và người khác, giữa bạn và chính tôi đây. Cho tới nay, chúng ta đã sử dụng trí óc, trí năng để giúp mình nghiên cứu vấn đề đó, và vì vậy, hy vọng tìm ra một giải pháp. Liệu tư duy có bao giờ giải tỏa được những vấn đề của chúng ta chưa? Chẳng phải tư duy – trừ phi là trong phòng thí nghiệm hoặc trên bản vẽ – luôn luôn tự bảo vệ, tự tồn tại bất diệt và bị tác động sao? Chẳng phải hoạt động của nó mang tính vị kỷ sao? Và liệu tư duy kiểu đó có bao giờ giải quyết được bất kỳ vấn đề nào do chính tư duy tạo ra không? Liệu tâm trí – thứ vốn dĩ gây ra những vấn đề – có giải quyết được những điều do chính nó sản sinh ra không?

Chắc chắn tư duy là một phản ứng. Nếu tôi đặt một câu hỏi cho bạn, thì bạn đáp lại – bạn phản ứng tùy theo ký ức của mình, theo những thiên kiến, hoàn cảnh giáo dục của mình, theo môi trường, theo toàn bộ bối cảnh tác động lên bạn. Bạn trả lời theo đó, bạn suy nghĩ theo đó. Trung tâm của bối cảnh này là cái "tôi" trong quá trình hành động. Chừng nào còn chưa hiểu bối cảnh đó, chừng nào còn chưa hiểu và chấm dứt quá trình tư duy đó, chấm dứt bản ngã gây ra vấn đề, thì chúng ta còn chắc chắn phải có xung đột, bên trong và bên ngoài, có tư duy, cảm xúc, hành động. Dù khôn khéo, dù suy nghĩ kỹ càng đi nữa, thì cũng không có bất cứ loại giải pháp nào bao giờ có thể chấm dứt xung đột giữa con người với con người, giữa bạn và tôi. Khi nhận ra điều này, khi nhận thức về việc tư duy phát sinh ra sao và bắt nguồn từ đâu, thì chúng ta đặt câu hỏi: "Liệu tư duy có bao giờ chấm dứt không?".

Đó là một trong những vấn đề cần nói, không phải vậy sao? Tư duy có thể giải quyết vấn đề của chúng ta không? Bạn có thể giải quyết vấn đề bằng cách suy nghĩ kỹ càng về nó được không? Bất cứ loại vấn đề nào – dù về kinh tế, xã hội, tôn giáo – có bao giờ thực sự được giải quyết bằng cách suy nghĩ chưa? Trong cuộc sống thường nhật, bạn càng suy nghĩ nhiều về một vấn đề, thì nó càng trở thành phức tạp, càng phân vân, do dự, không chắc chắn. Chẳng phải trong cuộc sống thực tế hằng ngày của chúng ta, mọi chuyện là như vậy sao? Khi suy nghĩ những khía cạnh nào đó của vấn đề, bạn có thể thấy quan điểm của người khác rõ hơn, nhưng tư duy không thể nhìn thấy trọn vẹn và đầy đủ vấn đề – nó chỉ có thể thấy được phần nào và đáp án phần nào thì không phải là một đáp án hoàn chỉnh, nên nó không phải là giải pháp.

Chúng ta càng suy nghĩ nhiều về vấn đề, càng khảo sát, nghiên cứu, phân tích và thảo luận về nó, thì nó sẽ càng trở nên phức tạp. Vì vậy, liệu có thể nhìn vào vấn đề một cách toàn diện, hoàn chỉnh không? Làm cách nào đây? Bởi vì điều đó, đối với tôi, là khó khăn chủ yếu của chúng ta. Các vấn đề của chúng ta đang gia tăng gấp bội – có nguy cơ chiến tranh sắp xảy ra, có đủ loại nhiễu loạn, xáo trộn trong những mối quan hệ của chúng ta – và làm sao chúng ta có thể hiểu tất cả điều đó một cách toàn diện, như một tổng thể? Rõ ràng nó chỉ có thể được giải quyết khi chúng ta có thể nhìn nó như một tổng thể – chứ không nhìn từng phần, không chia nhỏ. Và khi nào thì điều đó trở nên khả dĩ? Chắc chắn nó chỉ khả dĩ khi quá trình tư duy – bắt nguồn từ cái "tôi", bản ngã, trong bối cảnh của truyền thống, của sự tác động, của thiên kiến, của hy vọng, của tuyệt vọng – chấm dứt. Liệu chúng ta có thể hiểu bản ngã này, không phải bằng cách phân tích, mà bằng cách nhìn sự việc đúng như nó là, nhận thức về nó như một sự kiện chứ không phải một lý thuyết – không tìm cách tiêu diệt

bản ngã để đạt được một kết quả nào đó, mà chỉ nhìn vào hoạt động của bản ngã, cái "tôi", đang không ngừng tác động? Liệu chúng ta có thể *nhìn* vào nó, mà không có bất cứ động thái gì để phá hủy hoặc khuyến khích nó không? Đó chẳng phải là vấn đề sao? Nếu trong mỗi chúng ta, tâm điểm của cái "tôi" không hiện hữu, cùng với khao khát quyền lực, địa vị, uy quyền, sự tiếp nối, bản năng tự bảo toàn, thì chắc chắn những vấn đề của chúng ta sẽ chấm dứt!

Bản ngã là một vấn đề mà tư duy không thể giải quyết được. Phải có một nhận thức không thuộc về tư duy. Nhận thức, mà không chỉ trích hay bào chữa, về những hoạt động của bản ngã – chỉ nhận thức mà thôi – là đủ. Nếu bạn nhận thức để tìm ra *cách* giải quyết vấn đề, để biến chuyển nó, để tạo ra một kết quả, thì nó vẫn nằm trong phạm vi của bản ngã, của cái "tôi". Chừng nào chúng ta còn đang tìm kiếm kết quả, dù thông qua việc phân tích, thông qua sự nhận thức, thông qua việc xem xét không ngừng mọi tư duy, thì chúng ta vẫn ở trong phạm vi của tư duy, tức là trong phạm vi của cái "tôi", của "tôi", của bản ngã, hoặc bất cứ tên gọi nào bạn thích.

Chừng nào hoạt động của tâm trí còn hiện hữu, thì chắc chắn không thể có được yêu thương. Khi có yêu thương, chúng ta sẽ không có những vấn đề về xã hội. Nhưng yêu thương không phải là một thứ có thể giành được. Tâm trí có thể tìm cách đạt được nó, giống như có một tư tưởng mới, một phương tiện mới, một lối tư duy mới. Song tâm trí không thể ở trong trạng thái thương yêu chừng nào tư duy còn đang cố gắng có được yêu thương. Chừng nào tâm trí còn đang tìm cách ở trong trạng thái không tham lam, thì chắc chắn nó vẫn đang tham lam, không phải vậy sao? Tương tự, chỉ cần tâm trí còn ao ước, khao khát và rèn luyện để ở trong một trạng thái có tình thương, thì chắc chắn nó còn đang từ chối trạng thái đó, chẳng phải sao?

Nhìn vào vấn đề này, vấn đề phức tạp của cuộc sống này, nhận thức quá trình tư duy của riêng chúng ta và nhận ra rằng nó thực sự chẳng đi tới đâu – khi chúng ta nhận thức điều đó một cách sâu sắc, thì chắc chắn có một trạng thái trí tuệ không mang tính cá thể hoặc tập thể. Lúc đó, vấn đề về mối quan hệ của cá nhân với xã hội, của cá nhân với cộng đồng, của cá nhân với thực tại sẽ dừng lại. Bởi vì khi ấy, chỉ có duy nhất trí tuệ, vốn không mang tính cá thể và cũng không mang tính tập thể. Tôi cảm thấy rằng chỉ riêng trí tuệ này mới có thể giải quyết được những vấn đề to lớn của chúng ta. Đó không thể là một kết quả; nó chỉ bắt đầu hiện hữu khi chúng ta hiểu được toàn bộ, trọn vẹn quá trình tư duy này, không chỉ ở mức độ ý thức thông thường, mà còn ở những mức độ ý thức tiềm ẩn, sâu sắc hơn.

Để hiểu bất cứ vấn đề nào trong số này, chúng ta phải có một tâm trí cực kỳ tĩnh lặng, một cái tâm rất thanh tịnh để có thể nhìn vào vấn đề mà không can thiệp vào các ý niệm hoặc lý thuyết, và không bị phân tâm. Đó là một trong những khó khăn của chúng ta – bởi vì tư duy đã trở thành một sự xao lãng. Khi tôi muốn hiểu, thì cứ nhìn vào thứ gì đó, tôi không cần phải suy nghĩ về nó – chỉ cần nhìn thôi. Ngay khi tôi bắt đầu suy nghĩ, có những ý niệm, ý kiến về nó, thì tôi đã ở trong trạng thái phân tâm, xao lãng khỏi thứ mà tôi phải hiểu. Vì vậy, khi bạn có một vấn đề, thì tư duy sẽ trở thành sự phân tâm – tư duy là một ý niệm, ý kiến, sự phán xét, sự so sánh – ngăn cản chúng ta nhìn vào để thấu hiểu và giải quyết vấn đề đó. Thật không may, với đa số chúng ta, tư duy đã trở nên rất quan trọng. Bạn nói: “Làm sao tôi có thể tồn tại, hiện hữu mà không tư duy được chứ? Làm sao để đầu óc có thể trống rỗng?”. Có đầu óc trống rỗng tức là ở trong trạng thái ngẩn ngơ, ngu si hoặc bất cứ cách gọi nào bạn thích, phản ứng bản năng của bạn là tống khứ trạng thái đó đi. Nhưng chắc chắn một tâm trí rất tĩnh lặng, một tâm trí không bị tư duy của riêng nó làm cho xao lãng, một cái tâm cởi mở thì mới có thể nhìn vào vấn đề một cách rất trực tiếp và thật đơn giản. Và chính là khả năng nhìn vào vấn đề mà không bị phân tâm này là giải pháp duy nhất. Để được như vậy, phải có tâm trí tĩnh lặng, thanh tịnh.

Tâm trí như vậy không phải là kết quả, không phải là sản phẩm cuối cùng của rèn luyện, của hành thiền, của việc kiểm soát tâm. Nó hiện hữu không thông qua bất cứ biện pháp kỷ luật, cưỡng chế, hay tinh lọc nào, không có bất cứ nỗ lực nào của cái “tôi”, của tư duy; nó hiện hữu khi tôi hiểu được toàn bộ quá trình tư duy – khi tôi có thể nhìn thấy một sự việc mà không bị xao lãng chút nào. Chính trong trạng thái tĩnh lặng của cái tâm thực sự thanh tịnh đó mới có yêu thương. Và chỉ yêu thương mới có thể giải quyết tất cả các vấn đề của nhân loại chúng ta.

Chương 17
CHỨC NĂNG CỦA TÂM TRÍ

Khi quan sát tâm trí của riêng mình, bạn không chỉ đang quan sát cái gọi là các cấp độ thượng tầng của tâm trí mà còn theo dõi cả vô thức nữa; bạn đang nhìn thấy điều mà tâm trí thực sự làm, chẳng phải vậy sao? Đó là cách duy nhất bạn có thể tìm hiểu. Đừng chồng chất lên tâm trí những điều nó *nên* làm, cách nó *nên* suy nghĩ hoặc hành động, vân vân; vì việc đó rốt cuộc chỉ dẫn tới những tuyên bố suông mà thôi. Tức là nếu bạn nói tâm trí nên thế này hoặc không nên thế kia, thì bạn dừng tất cả việc tìm tòi và suy nghĩ lại; hoặc nếu bạn trích dẫn một người có uy quyền cao trọng nào đó, thì bạn cũng chấm dứt luôn việc tư duy, không phải vậy sao? Nếu bạn trích dẫn Đức Phật, Đức Chúa, hoặc XYZ, thì bạn cũng kết thúc luôn mọi sự theo đuổi, mọi suy nghĩ và mọi sự tìm tòi, nghiên cứu. Vì vậy, người ta phải phòng ngừa điều đó. Bạn phải gạt qua một bên tất cả sự huyền ảo, xảo quyệt của tâm trí nếu muốn cùng với tôi nghiên cứu vấn đề bản ngã này.

Chức năng của tâm trí là gì? Để tìm ra điều đó, bạn phải biết tâm trí đang thực sự làm gì. Vậy thì tâm trí làm gì? Chẳng phải toàn bộ nó là một quá trình tư duy sao? Nếu không thì tâm trí không hiện hữu rồi. Chừng nào tâm trí còn không suy nghĩ, dù là vô tình hay cố ý, thì còn không có ý thức. Chúng ta phải tìm hiểu xem tâm trí chúng ta đang sử dụng trong cuộc sống hằng ngày, và cũng là tâm trí mà đa phần chúng ta không hề để ý tới, có quan hệ gì với những vấn đề của chúng ta. Chúng ta phải nhìn vào tâm trí đúng như nó là, chứ không phải nó nên thế nào.

Vậy thì, tâm trí là gì khi nó đang hoạt động? Chẳng phải nó thật ra là một quá trình cô lập sao? Về cơ bản, đó là quá trình tư duy. Nó đang tư duy ở một dạng thức riêng, nhưng vẫn giữ được tính chung. Khi quan sát sự tư duy của riêng mình, bạn sẽ thấy nó trong một quá trình cô lập, rời rạc. Bạn đang tư duy dựa theo những phản ứng của

mình, những phản ứng của ký ức về kinh nghiệm, về kiến thức, về niềm tin của bạn. Bạn đang phản ứng với tất cả những điều đó, không phải vậy sao? Nếu tôi nói rằng phải có cuộc cách mạng căn cơ, thì bạn sẽ phản ứng ngay lập tức. Bạn sẽ phản đối từ "cách mạng" nếu bạn có những sự đầu tư tốt về phương diện tinh thần hoặc về phương diện khác. Vì vậy, phản ứng của bạn phụ thuộc vào kiến thức của mình, vào niềm tin, vào kinh nghiệm của bạn. Đó là một sự thật hiển nhiên. Có nhiều dạng phản ứng khác nhau. Chẳng hạn, bạn nói: "Tôi phải có tinh thần huynh đệ", "Tôi phải biết cộng tác", "Tôi phải tử tế", vân vân. Những điều này là gì đây? Tất cả đều là phản ứng, nhưng phản ứng cơ bản của việc tư duy là một quá trình cô lập. Từng người chúng ta đang theo dõi tiến trình tâm trí của chính mình, và điều đó có nghĩa là theo dõi hành động, niềm tin, kiến thức, kinh nghiệm của riêng bạn. Tất cả những thứ này tạo ra cảm giác an toàn, không phải vậy sao? Chúng cho quá trình tư duy sự an toàn và sức mạnh. Quá trình đó chỉ càng củng cố thêm cái "tôi", tâm trí, bản ngã, dù bạn coi bản ngã đó là cao hay thấp. Tất cả tôn giáo của chúng ta, tất cả sự thừa nhận xã hội của chúng ta, tất cả luật pháp của chúng ta đều nhằm ủng hộ cho cá nhân, bản ngã của cá nhân, hành động riêng lẻ. Đối lập với điều đó là có một trạng thái chuyên chế. Nếu bạn thâm nhập sâu hơn vào vô thức, thì cũng sẽ có quá trình tương tự đang hoạt động. Ở đó, chúng ta là tập thể bị ảnh hưởng bởi môi trường, hoàn cảnh, xã hội, cha mẹ, ông bà mình. Ở đó, một lần nữa, lại có khao khát khẳng định cái "tôi", để thống trị với tư cách là một cá nhân.

Chẳng phải chức năng của tâm trí là một quá trình cô lập, như chúng ta biết về nó và như chúng ta hoạt động mỗi ngày sao? Chẳng phải bạn đang tìm kiếm sự cứu rỗi cá nhân sao? Bạn sẽ trở thành ai đó trong tương lai; hoặc trong chính cuộc đời này, bạn sẽ là một vĩ nhân, một văn sĩ vĩ đại. Toàn bộ khuynh hướng của chúng ta đều mang tính phân ly. Liệu tâm trí có thể làm được gì khác ngoài điều đó? Có phải tâm trí không thể suy nghĩ một cách riêng rẽ, một cách tự khép mình, một cách rời rạc? Điều đó là không thể. Vì vậy, chúng ta tôn sùng tâm trí; tâm trí quan trọng một cách lạ thường. Chẳng lẽ bạn không biết rằng khi bạn có đôi chút ranh mãnh, đôi chút nhanh nhẹn, có một chút thông tin và kiến thức đã tích lũy được, thì bạn sẽ trở nên quan trọng đến thế nào trong xã hội sao? Bạn biết mình tôn sùng những ai có trí tuệ vượt trội như thế nào mà, như các luật sư, giáo sư, diễn giả, các tác gia lớn, các nhà chú giải và dẫn giải! Và bạn trau dồi, rèn luyện khả năng hiểu biết và trí lực của mình.

Chức năng của tâm trí là riêng biệt. Nếu không thì tâm trí của bạn đã không hiện hữu rồi. Sau nhiều thế kỷ trau dồi, vun đắp cho quá trình này, chúng ta nhận thấy rằng mình không thể cộng tác với nhau.

Chúng ta chỉ có thể bị thúc giục, ép buộc, điều hướng bởi uy quyền, bởi nỗi sợ hãi về lý do kinh tế hoặc tôn giáo. Nếu đó là thực trạng, không chỉ ở ý thức mà còn ở những cấp độ sâu sắc hơn, trong các động cơ, ý định, sự mưu cầu của chúng ta, thì làm sao có thể cộng tác được? Làm thế nào có được sự hợp lực về trí tuệ để làm điều gì đó? Bởi vì chuyện này gần như bất khả thi, nên các tôn giáo và đảng phái xã hội có tổ chức ép buộc cá nhân phải tuân thủ những biện pháp kỷ luật nhất định. Vì vậy, kỷ luật trở thành bắt buộc nếu chúng ta muốn đến với nhau, muốn phối hợp làm việc cùng nhau.

Chừng nào chưa hiểu được làm sao để vượt qua kiểu tư duy riêng rẽ này, tức là quá trình chú trọng vào cái "tôi" và cái "của tôi", dù ở dạng tập thể hay cá thể, thì chúng ta sẽ không có hòa bình; sẽ không ngừng xung đột và chiến tranh. Vấn đề của chúng ta là làm sao chấm dứt được quá trình tư duy tách biệt này. Liệu tư duy đã bao giờ có thể phá hoại bản ngã chưa, tư duy là quá trình phát biểu ra lời và quá trình phản ứng phải không? Tư duy chẳng là gì khác ngoài phản ứng; tư duy không mang tính sáng tạo. Liệu tư duy như vậy có thể chấm dứt chính nó không? Đó là điều chúng ta đang cố gắng khám phá. Khi tôi suy nghĩ kiểu như: "Tôi phải có kỷ luật", "Tôi phải suy nghĩ chính xác hơn", "Tôi phải thế này thế kia", thì tức là tư duy đang ép buộc chính nó, thúc giục chính nó, kỷ luật chính nó để trở thành hoặc không trở thành gì đó. Chẳng phải đó chính là một quá trình cô lập sao? Vì vậy, quá trình đó không hợp nhất với trí tuệ, vốn hoạt động như một chỉnh thể, và chỉ riêng điều đó mới có thể có sự cộng tác.

Làm cách nào để chấm dứt tư duy? Hay đúng hơn là làm thế nào để tư duy – vốn mang tính cô lập, rời rạc và cục bộ – đi đến chỗ chấm dứt? Làm cách nào bạn bắt đầu việc đó? Liệu cái gọi là kỷ luật có tiêu diệt được nó không? Rõ ràng trong suốt những năm trường dài đằng đẵng này, bạn đã không thành công, nếu không thì bạn đã không ở đây rồi. Xin hãy xem xét quá trình áp dụng kỷ luật, vốn chỉ là một quá trình tư duy, trong đó có sự chinh phục, trấn áp, kiểm soát, chi phối – tất cả đều tác động vào vô thức, và sau này sẽ tự xác quyết khi bạn già đi. Sau khi cố gắng vô ích trong một thời gian dài như vậy, bạn chắc là đã nhận ra rằng kỷ luật rõ ràng không là quá trình tiêu diệt bản ngã. Bản ngã không thể bị tiêu diệt bằng kỷ luật, bởi vì kỷ luật là quá trình củng cố, tăng cường bản ngã. Tuy nhiên, tất cả các tôn giáo của bạn đều ủng hộ điều đó. Tất cả những suy tưởng, thiền tập, lời khẳng định của bạn đều dựa trên điều này. Liệu kiến thức có tiêu diệt được bản ngã không? Niềm tin có tiêu diệt được nó không? Hay nói cách khác, bất cứ việc gì chúng ta đang làm ở hiện tại, bất cứ hoạt động nào chúng ta đang tham gia ngay bây giờ nhằm bứng tận gốc rễ của bản ngã, liệu có thành công? Chẳng phải

tất cả những việc đó đều chỉ gây hao tốn công sức trong một quá trình tư duy, vốn dĩ là quá trình cô lập, quá trình phản ứng sao? Bạn sẽ làm gì khi nhận ra một cách cơ bản hay sâu sắc rằng tư duy không thể tự kết liễu chính nó? Điều gì sẽ xảy ra ư? Hãy quan sát bản thân bạn. Khi bạn nhận thức đầy đủ về sự việc này, thì điều gì xảy ra? Bạn hiểu rằng bất kỳ phản ứng nào cũng đều chịu sự tác động, và rằng thông qua sự tác động đó, có thể không có tự do khi khởi đầu hoặc vào lúc kết thúc – và tự do luôn luôn xuất hiện vào lúc khởi đầu chứ không phải lúc kết thúc.

Khi bạn nhận ra rằng bất cứ phản ứng nào cũng là một dạng tác động, và do đó, nó tạo ra tính liên tục cho bản ngã theo những cách khác nhau, thì điều gì thực sự xảy ra? Bạn phải thật thông suốt trong vấn đề này nhé. Niềm tin, kiến thức, kỷ luật, kinh nghiệm, toàn bộ quá trình đạt được một kết quả hay một mục đích, tham vọng, trở thành gì đó trong đời này hoặc đời sau – tất cả đều là quá trình cô lập, một quá trình gây ra hủy hoại, đau khổ, chiến tranh, không có cách thoát khỏi nó thông qua hành động tập thể, dù bạn có thể bị đe dọa đến mức nào với những trại tập trung và những thứ đại loại như vậy. Bạn có nhận ra việc đó không? Bạn nói những câu như: “Chuyện là như vậy”, “Đó là vấn đề của tôi”, “Đó chính xác là vị trí của tôi”, “Tôi thấy kiến thức và kỷ luật làm được gì, còn tham vọng làm được gì” trong tâm trạng thế nào? Chắc chắn nếu bạn thấy được tất cả điều đó, thì đã có một quá trình khác đang hoạt động. Chúng ta nhìn thấy những con đường của trí năng, nhưng chúng ta lại không thấy con đường của yêu thương. Con đường của yêu thương không thể thấy được bằng trí năng. Trí năng, cùng với tất cả phân nhánh của nó, với tất cả khao khát, tham vọng, mưu cầu của nó, đều phải chấm dứt để yêu thương bắt đầu hiện hữu. Chẳng lẽ bạn không biết rằng khi yêu thương, phối hợp với nhau thì bạn không còn nghĩ về chính mình nữa sao? Đó là dạng thức trí tuệ tối thượng – không phải khi bạn thương yêu như một thực thể ở thế thượng phong hoặc khi bạn ở vào địa vị tốt, vốn chẳng là gì ngoại trừ nỗi sợ hãi. Khi mong cầu hưởng lợi, thì không có yêu thương; chỉ có quá trình bóc lột sinh ra từ nỗi lo sợ. Vì vậy, yêu thương chỉ có thể bắt đầu hiện hữu khi tâm trí không hiện hữu. Do đó, bạn phải hiểu toàn bộ quá trình của tâm trí, chức năng của tâm trí.

Chỉ khi nào chúng ta biết cách thương yêu nhau để có thể cộng tác, thì mới có thể có chức năng hiểu biết, một sự phối hợp cùng nhau để vượt qua bất cứ vấn đề gì. Chỉ khi ấy ta mới có thể khám phá ra Thượng Đế là gì, chân lý là gì. Giờ đây, chúng ta đang cố gắng tìm kiếm chân lý bằng trí năng, bằng sự mô phỏng – tức là sùng bái thần tượng. Chỉ khi bạn tống khứ hoàn toàn toàn bộ cơ cấu của bản ngã bằng sự hiểu biết, thì những gì là vĩnh viễn, bất tận, mênh mông, vô

hạn mới bắt đầu hiện hữu. Bạn không thể đến với nó; nó sẽ tự đến với bạn.

Chương 18
TỰ LỪA DỐI

Tôi muốn thảo luận hoặc xem xét vấn đề về tự lừa dối, tức là những ảo tưởng mà tâm trí mê đắm, rồi tự đánh lừa chính nó và người khác. Đó là một vấn đề rất nghiêm trọng, đặc biệt là trong tình trạng khủng hoảng mà thế giới đang đương đầu. Nhưng để hiểu toàn bộ vấn đề về sự tự lừa dối này, chúng ta phải theo dõi nó không chỉ ở mức độ ngôn từ, mà còn về thực chất, bản chất, sâu sắc nữa. Chúng ta quá dễ dàng thỏa mãn với từ ngữ và những từ chung chung; chúng ta quá sành đời. Và do sành đời, tất cả những gì chúng ta có thể làm là hy vọng điều gì đó sẽ xảy ra. Chúng ta thấy rằng sự thanh minh, bào chữa cho chiến tranh không ngăn được chiến cuộc xảy ra. Và hiện tại có vô số sử gia, nhà thần học, những người có tôn giáo đang giải thích cho chiến tranh và lý do tại sao nó tồn tại, nhưng rồi chiến sự vẫn tiếp diễn, mà có lẽ sức tàn phá còn khủng khiếp hơn bao giờ hết. Ai trong số chúng ta thực sự nghiêm túc thì phải làm nhiều hơn nói, phải tìm kiếm cuộc cách mạng căn cơ này bên trong chính mình. Đó là phương thuốc duy nhất có thể mang lại sự cứu chuộc căn cơ, lâu dài cho nhân loại.

Tương tự, khi thảo luận về thể loại tự lừa dối này, tôi nghĩ chúng ta nên chống lại bất cứ cách giải thích và biện hộ cạn cợt nào; nếu tôi có thể đề nghị, thì chúng ta không chỉ nên lắng nghe, mà còn phải theo dõi vấn đề như chúng ta đã biết trong cuộc sống hằng ngày. Tức là chúng ta nên theo dõi chính mình khi tư duy và khi hành động, theo dõi cách chúng ta tác động đến người khác và chúng ta bắt đầu hành động từ chính mình như thế nào.

Lý do, cơ sở của sự tự lừa dối là gì? Có bao nhiêu người trong chúng ta thực sự nhận ra rằng chúng ta đang dối gạt bản thân? Trước khi có thể trả lời câu hỏi "Tự lừa dối là gì và nó phát sinh như thế nào?", chẳng phải chúng ta cần nhận ra rằng chúng ta đang dối gạt chính mình sao? Chúng ta có biết rằng mình đang lừa dối bản thân không?

Chúng ta có ý gì với sự lừa dối này? Tôi nghĩ điều đó rất quan trọng, bởi vì chúng ta càng tự lừa dối mình, thì sức mạnh trong sự lừa dối càng lớn; bởi vì nó cho chúng ta một sinh khí nào đó, một năng lượng nào đó, một khả năng nào đó khiến chúng ta đổ sự dối gạt của bản thân lên người khác. Vì vậy, chúng ta dần dần không chỉ lừa dối chính mình mà còn lừa dối người khác nữa. Đó là quá trình tương tác của sự tự lừa dối. Chúng ta có nhận thức được về quá trình này không? Chúng ta nghĩ mình có thể suy nghĩ một cách rất rõ ràng, có mục đích và trực tiếp; vậy chúng ta có nhận ra rằng trong quá trình tư duy này hiện hữu sự tự lừa dối không?

Chẳng phải bản thân tư duy là một quá trình truy tầm, một cách tìm kiếm sự bào chữa, an toàn, tự vệ, một khao khát được người khác nghĩ tốt về mình, một khao khát có địa vị, danh vọng và quyền lực? Chẳng phải khao khát ấy – về mặt chính trị hoặc tôn giáo, xã hội – đích thị là nguyên nhân của sự tự lừa dối hay sao? Lúc tôi muốn điều gì đó ngoài những nhu cầu cấp thiết thuần túy về vật chất, thì chẳng phải tôi sản sinh, chẳng phải tôi tạo ra một trạng thái dễ dàng chấp chận hay sao? Chẳng hạn, hãy xem xét trường hợp sau đây: Nhiều người trong chúng ta muốn biết chuyện gì xảy ra sau khi chết; và càng lớn tuổi, thì chúng ta càng quan tâm tới chuyện đó. Chúng ta muốn biết sự thật. Chúng ta sẽ tìm hiểu chuyện đó ra sao? Chắc chắn không phải bằng cách đọc sách và cũng không phải bằng những lời giải thích khác nhau rồi.

Bạn sẽ tìm ra điều đó như thế nào? Đầu tiên, bạn phải thanh lọc tâm trí một cách toàn diện đối với mọi yếu tố gây trở ngại, đối với mọi hy vọng, mọi khao khát được tiếp nối đời sống, mọi khao khát tìm ra có những gì ở thế giới bên kia. Bởi vì tâm trí không ngừng tìm kiếm sự an toàn, nên nó khao khát được tiếp tục và hy vọng có được một phương tiện để thực hiện, một sự hiện hữu trong tương lai. Và với tâm trí như vậy, dù nó đang tìm kiếm sự thật về cuộc sống sau khi chết, tức là đầu thai hay những thứ đại loại như vậy, thì sẽ không có khả năng khám phá ra sự thật đó, không phải vậy sao? Điều quan trọng không phải là có sự tái sinh thật hay không, mà là làm sao tâm trí có thể tìm được cách chứng minh một việc đúng hay không bằng cách tự lừa dối bản thân. Điều quan trọng là cách tiếp cận vấn đề, động cơ nào, sự thôi thúc nào, khao khát nào khiến bạn đi đến chỗ này. Và người tìm kiếm thì luôn luôn tự lừa dối bản thân; chứ không ai khác có thể lừa dối họ cả. Chính họ tự lừa dối mình. Chúng ta tạo ra sự lừa dối để rồi sau đó, chúng ta trở thành nô lệ cho nó. Yếu tố căn cơ của sự tự lừa dối chính là việc không ngừng khao khát được trở thành gì đó trong đời này và đời sau. Chúng ta biết kết quả của việc muốn trở thành gì đó trong đời này; cuộc đời này hoàn toàn hỗn loạn vì mỗi người cạnh tranh nhau, mỗi người phá hoại người khác

dưới danh nghĩa hòa bình. Bạn biết toàn bộ trò chơi mà chúng ta thường chơi với nhau mà, nó là một dạng thức lạ thường của sự tự lừa dối. Tương tự, chúng ta cũng muốn được an toàn ở thế giới bên kia, muốn một địa vị ở đó.

Thế là chúng ta bắt đầu đánh lừa bản thân khi xuất hiện thôi thúc được trở thành gì đó, là gì đó, hoặc đạt được điều gì đó. Thật rất khó để tâm trí thoát ra khỏi một thứ như vậy. Đó là một trong những vấn đề cơ bản của cuộc sống chúng ta. Liệu có thể sống trên đời này mà chẳng là gì không? Chỉ lúc đó ta mới thoát khỏi tất cả sự lừa dối, bởi vì chỉ khi ấy, tâm trí mới không tìm kiếm một kết quả, tâm trí mới không tìm kiếm một câu trả lời thỏa mãn, tâm trí mới không tìm kiếm một kiểu bào chữa nào đó, tâm trí mới không mưu cầu sự an toàn ở một dạng nào đó, trong một mối quan hệ nào đó. Điều này chỉ xảy ra khi tâm trí nhận ra các khả năng và sự tinh vi của lừa dối, và do đó, cùng với sự hiểu biết, nó chối bỏ mọi kiểu bào chữa, an toàn – tức là lúc đó, tâm trí có khả năng chẳng là gì một cách trọn vẹn. Liệu điều đó có khả thi không?

Chừng nào chúng ta còn tự lừa dối mình bằng bất kỳ dạng thức nào, thì vẫn không có yêu thương. Chừng nào tâm trí còn có khả năng tạo ra và áp đặt sự lừa dối lên chính nó, thì hiển nhiên nó còn tự chia cắt nó với hiểu biết chung hoặc hiểu biết được tích hợp. Đó là một trong những khó khăn của chúng ta. Trên thực tế, chúng ta không biết cách để phối hợp. Tất cả những gì chúng ta biết là chúng ta cố gắng cộng tác với nhau nhằm hướng tới một mục tiêu mà cả hai chúng ta cùng tạo ra. Chỉ có thể hợp tác khi nào bạn và tôi không có một mục đích thông thường nào do tư tưởng tạo ra. Điều quan trọng cần nhận ra là sự cộng tác đó chỉ khả thi khi bạn và tôi không khao khát được là bất cứ thứ gì. Khi bạn và tôi mong muốn là gì đó, thì niềm tin và những thứ đại loại như vậy trở nên cần thiết, một điều không tưởng tự phóng chiếu ra là cần thiết. Nhưng nếu bạn và tôi đều đang tạo ra điều đó một cách âm thầm vô danh, không có bất cứ sự tự lừa dối nào, không có bất cứ chướng ngại nào về niềm tin và kiến thức, không có khao khát được bảo đảm an toàn, thì sẽ có sự cộng tác đích thực.

Liệu chúng ta có thể hợp tác, chung sống với nhau mà không có một mục đích trước mắt hay không? Liệu bạn và tôi có thể làm việc với nhau mà không mưu cầu kết quả không? Chắc chắn đó là sự cộng tác đích thực, không phải vậy sao? Nếu bạn và tôi suy nghĩ kỹ càng, tính toán, hoạch định một kết quả và làm việc cùng nhau để hướng tới kết quả đó, thì quá trình có liên quan là gì? Dĩ nhiên là các tư tưởng, trí tuệ của chúng ta gặp nhau; song về mặt cảm xúc, toàn bộ bản thể có thể đang chống lại nó, điều này gây ra sự lừa dối, gây xung đột

giữa bạn và tôi. Đó là sự thật hiển nhiên và có thể quan sát được trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Bạn và tôi đồng ý trên phương diện lý lẽ để thực hiện một công việc nào đó, nhưng thẩm sâu trong vô thức, bạn và tôi đang chống đối lẫn nhau. Tôi muốn một kết quả làm tôi thỏa mãn; tôi muốn là người chiếm ưu thế; tôi muốn tên của tôi đặt trước tên bạn, dù tôi nói rằng đang cộng tác với bạn. Vì vậy, cả hai chúng ta, tức là những người đặt ra kế hoạch đó, thật ra lại đang đối chọi lẫn nhau, dù ngoài mặt, bạn và tôi đồng ý với kế hoạch đó.

Liệu chẳng quan trọng hay sao để tìm hiểu xem bạn và tôi có thể cộng tác, cảm thông, sống chung với nhau trong một thế giới nơi bạn và tôi chẳng là gì cả? Liệu chúng ta có thể thực sự và chân thành cộng tác với nhau không phải ngoài mặt, mà cộng tác một cách căn cơ hay không? Đó là một trong những vấn đề lớn nhất của chúng ta, và có lẽ là vấn đề lớn nhất. Tôi đồng nhất hóa chính tôi với một đối tượng và bạn đồng nhất hóa chính bạn cũng với đối tượng đó. Cả hai chúng ta đều quan tâm tới nó. Cả hai chúng ta đều đang định tạo ra nó. Chắc chắn quá trình tư duy này rất hời hợt, bởi vì thông qua sự đồng nhất hóa, chúng ta tạo ra sự cách biệt – một điều quá rõ ràng trong cuộc sống thường nhật của chúng ta. Bạn là tín đồ Hindu giáo và tôi là tín đồ Thiên Chúa giáo; chúng ta đều thường xuyên thuyết giảng về tình huynh đệ, và chúng ta đang bất đồng với nhau dữ dội. Tại sao lại vậy? Đó chẳng phải là một trong những vấn đề của chúng ta sao? Thẩm sâu trong vô thức, bạn có những niềm tin của bạn và tôi có niềm tin của tôi. Khi nói về tình huynh đệ, chúng ta đã không giải quyết được toàn bộ vấn đề về niềm tin, mà chỉ đồng ý về mặt lý thuyết và trí tuệ rằng chuyện này nên là như vậy. Nhưng trong thâm tâm, chúng ta vẫn đang chống đối lẫn nhau.

Chỉ khi nào chúng ta phá hủy được những chướng ngại – vốn là sự tự lừa dối để ban cho chúng ta một sinh khí nào đó – thì mới có thể có sự cộng tác giữa bạn và tôi. Khi tự đồng nhất hóa với một nhóm, với một ý niệm cụ thể nào đó, với một quốc gia cụ thể nào đó, chúng ta có thể không bao giờ cộng tác được với nhau.

Niềm tin không mang lại sự hợp tác, mà ngược lại, nó gây chia rẽ. Chúng ta đã thấy một đảng phái này chống lại một đảng phái khác như thế nào rồi, mỗi bên đều vững tin vào một cách nào đó để giải quyết những vấn đề về kinh tế, và vì vậy, họ xung đột lẫn nhau. Chẳng hạn, họ không quyết tâm giải quyết dứt điểm nạn đói. Họ bận tâm với những lý thuyết có thể sẽ giải quyết được vấn đề đó. Họ không thực sự chú tâm vào chính vấn đề mà chỉ bận tâm với phương pháp giải quyết vấn đề. Do đó, phải có sự bất đồng giữa hai phía, bởi vì họ bận tâm với ý tưởng chứ không phải với vấn đề đó. Tương tự,

những người có tín ngưỡng cũng đang chống đối lẫn nhau, dù họ vẫn thường ra rả rằng họ đều có chung một cuộc đời, một Thượng Đế. Bạn biết tất cả điều đó mà. Trong thâm tâm, tín ngưỡng của họ, các ý kiến, kinh nghiệm của họ đang hủy hoại họ và khiến họ trở nên xa cách nhau.

Kinh nghiệm trở thành yếu tố gây chia rẽ trong sự tương giao của con người chúng ta; kinh nghiệm là một cách lừa dối. Nếu có kinh nghiệm về điều gì đó, tôi sẽ bám víu vào nó, tôi không đi vào vấn đề toàn diện của quá trình trải nghiệm, nhưng do tôi có kinh nghiệm, nên điều đó là quá đủ và khiến tôi bám víu vào đó. Do đó, bằng kinh nghiệm của mình, tôi đã tự lừa dối.

Khó khăn của chúng ta là mỗi người đều đồng nhất hóa quá mức với một niềm tin cụ thể, với một dạng thức hay phương pháp cụ thể nhằm mang lại hạnh phúc, một sự dàn xếp về kinh tế, tới mức tâm trí chúng ta bị mắc kẹt trong đó và chúng ta không có khả năng thâm nhập sâu hơn vào vấn đề. Vì vậy, chúng ta khao khát được giữ sự tách biệt về mặt cá nhân bằng những cách thức, niềm tin và kinh nghiệm đặc thù của chúng ta. Chừng nào chúng ta còn chưa giải quyết chúng bằng sự hiểu biết – không chỉ ở mức độ bên ngoài, mà còn ở mức độ sâu sắc hơn – thì không thể có hòa bình trên thế giới. Đó là lý do tại sao những ai thực sự nghiêm túc rất cần phải hiểu toàn bộ vấn đề này – tức là khao khát trở thành, đạt được, giành được gì đó – không chỉ ở mức độ bên ngoài, mà còn ở mức độ căn cơ và sâu sắc. Nếu không thì không thể nào có hòa bình cho thế giới.

Chân lý không phải là thứ có thể giành được. Yêu thương không thể đến với những ai khao khát nắm giữ nó, hoặc những ai muốn đồng nhất hóa với nó. Chắc chắn những thứ như vậy chỉ xuất hiện khi tâm trí không tìm kiếm, khi tâm trí hoàn toàn tĩnh lặng, không còn tạo ra những động thái và niềm tin mà nó bị lệ thuộc, hoặc thu được một sức mạnh nào đó, vốn chỉ là dấu hiệu của sự tự lừa dối. Chỉ khi tâm trí hiểu được toàn bộ quá trình của lòng khao khát này thì nó mới có thể tĩnh lặng. Chỉ lúc đó, tâm trí mới không còn cố gắng để là hoặc không là gì đó. Chỉ khi ấy, mới có thể có một trạng thái không lừa dối ở bất cứ kiểu nào.

Chương 19
HOẠT ĐỘNG VỊ KỶ

Tôi nghĩ đa số chúng ta đều nhận ra rằng mình được thuyết phục, được khích lệ bằng mọi hình thức để chống lại những hoạt động vị kỷ. Bằng những lời hứa hẹn, bằng sự dọa dẫm về địa ngục, bằng mọi hình thức chỉ trích, các tôn giáo đã cố gắng theo những cách khác nhau để khuyên can con người tránh xa hoạt động không ngừng sinh ra từ trung tâm của cái "tôi" này. Những biện pháp đó thất bại, và các tổ chức chính trị lại tiếp tục. Một lần nữa, họ thuyết phục; một lần nữa, họ đưa ra niềm hy vọng không tưởng tối hậu. Mọi hình thức pháp luật từ rất hạn chế cho tới cực đoan – bao gồm những trại tập trung – đã được sử dụng và ép buộc tuân thủ để chống lại bất kỳ kiểu chống đối nào. Nhưng chúng ta vẫn cứ tiếp tục hành vi vị kỷ của mình, và dường như đây là loại hành vi duy nhất mà chúng ta biết. Nếu có chút nào nghĩ về nó, thì chúng ta cố gắng sửa đổi. Nếu nhận ra nó, thì chúng ta cố gắng thay đổi chiều hướng của nó. Nhưng về bản chất và sâu xa, hành vi vị kỷ đó không dứt hẳn, không có chút biến chuyển nào. Những người suy nghĩ thấu đáo sẽ nhận ra điều này; họ cũng nhận ra rằng chỉ khi nào hành động xuất phát từ trung tâm ấy dừng lại, thì mới có thể có hạnh phúc. Đa phần chúng ta cho rằng hẳn nhiên hoạt động vị kỷ là một hoạt động rất tự nhiên và tất yếu, không thể tránh khỏi, mà chỉ có thể sửa đổi, định hướng và kiểm soát nó mà thôi. Giờ đây, khi nhận thức về toàn bộ quá trình khác thường của hoạt động vị kỷ này, thì những ai nghiêm túc hơn, đứng đắn hơn một chút, mà không cần thành thật – bởi thành thật là một cách tự lừa dối – phải tìm hiểu xem liệu người ta có thể vượt qua nó được hay không.

Để hiểu hoạt động vị kỷ này là gì, người ta hẳn nhiên phải xem xét nó, nhìn vào nó, nhận thức được toàn bộ quá trình. Nếu có thể nhận thức về nó, thì người ta sẽ có khả năng giải quyết nó; nhưng để hiểu nó thì phải có một sự hiểu biết nhất định, một ý hướng nhất định muốn đương đầu với sự việc đúng như nó là, chứ không diễn dịch,

không thay đổi, không chỉ trích nó. Chúng ta phải nhận thức về việc mình đang làm, về tất cả hoạt động sinh ra từ trạng thái vị kỷ; chúng ta phải ý thức được điều đó. Một trong những khó khăn chủ yếu của chúng ta là ngay khi ý thức được về hoạt động đó, chúng ta lập tức muốn định hình nó, chúng ta muốn kiểm soát nó, chúng ta muốn chỉ trích nó, hoặc chúng ta muốn thay đổi nó; vì vậy, chúng ta hiếm khi có thể nhìn trực tiếp vào nó. Và khi làm như vậy, rất ít người trong số chúng ta có khả năng biết mình cần làm gì.

Chúng ta nhận ra rằng những hoạt động vị kỷ gây hại, gây hủy hoại, và mọi dạng thức đồng nhất hóa – chẳng hạn đồng nhất hóa với một quốc gia, với một phe phái cụ thể nào đó, với một khao khát cụ thể nào đó, với việc tìm kiếm một kết quả ở đời này hoặc đời sau, với sự tụng ca một ý niệm, sự mưu cầu một hình mẫu, mưu cầu đức hạnh, vân vân – về bản chất đều là hoạt động của một người vị kỷ. Tất cả mối quan hệ của chúng ta với thiên nhiên, với con người, với những ý niệm đều là hệ quả của hoạt động đó. Biết được tất cả điều này, ta phải làm gì đây? Tất cả hoạt động như vậy phải chấm dứt một cách tự nguyện – mà không bị tự ép buộc, không bị tác động, không bị dẫn dắt.

Đa phần chúng ta đều nhận thức rằng hoạt động vị kỷ này gây ra nguy hại và hỗn loạn, nhưng chúng ta chỉ nhận thức về nó theo những hướng nhất định thôi. Hoặc chúng ta quan sát nó ở những người khác mà không hề thấy những hành vi vị kỷ của riêng mình, hoặc trong mối tương giao với những người khác, chúng ta nhận ra hành vi vị kỷ của chính mình mà chúng ta muốn biến chuyển, chúng ta muốn tìm một biện pháp thay thế, chúng ta muốn vượt qua. Trước khi có thể giải quyết nó, chúng ta phải biết quá trình này bắt đầu hiện hữu như thế nào, không phải vậy sao? Để hiểu điều gì đó, chúng ta phải có khả năng nhìn vào nó; và để nhìn vào hành vi vị kỷ, chúng ta phải biết nhiều hoạt động khác nhau của nó ở các cấp độ khác nhau, về mặt hữu thức cũng như vô thức – các chỉ dẫn có ý thức, cũng như những động thái vị kỷ của các động cơ và ý hướng vô thức của chúng ta.

Tôi chỉ có ý thức về hoạt động của cái "tôi" khi đang phản đối, khi ý thức bị cản trở, khi cái "tôi" thèm khát đạt được một kết quả nào đó, không phải vậy sao? Hoặc tôi ý thức được về trạng thái trung tâm đó khi khoái lạc chấm dứt và tôi muốn có nó thêm nữa; lúc đó, có sự kháng cự và một sự định hình tâm trí có mục đích hướng tới một mục tiêu nào đó cho tôi niềm vui và sự thỏa mãn. Tôi nhận thức về chính mình và những hoạt động của mình khi đang mưu cầu đức hạnh một cách có ý thức. Chắc chắn một người cố ý mưu cầu đức hạnh thì không phải là người đức hạnh. Cũng không thể mưu cầu sự

khiêm tốn, và điều đó chính là vẻ đẹp của sự khiêm tốn.

Quá trình lấy bản thân làm trung tâm này là kết quả của thời gian, không phải vậy sao? Chừng nào cái trọng tâm của hoạt động này còn tồn tại theo bất cứ chiều kích nào, dù hữu thức hay vô thức, thì còn có sự chuyển động của thời gian, tôi còn ý thức về quá khứ và hiện tại trong mối liên kết với tương lai. Hoạt động vị kỷ của cái "tôi" là một quá trình thời gian. Chính ký ức đã cung cấp tính tiếp nối cho cái trung tâm của hoạt động này, tức là cái "tôi". Nếu quan sát chính mình và nhận thức được cái trọng tâm của hoạt động, bạn sẽ thấy rằng nó chỉ là quá trình của thời gian, của ký ức, của việc trải nghiệm và diễn dịch mọi kinh nghiệm theo một ký ức. Bạn cũng sẽ thấy rằng hoạt động vị kỷ là sự thừa nhận, vốn cũng là quá trình của tâm trí.

Tâm trí có thể thoát ra khỏi tất cả những điều này không? Chỉ có thể trong những khoảnh khắc hiếm hoi thôi; việc đó có thể xảy ra với đa số chúng ta khi chúng ta thực hiện một hành động vô thức, không chủ tâm, không mục đích. Nhưng liệu tâm trí có bao giờ hoàn toàn thoát ra khỏi hoạt động vị kỷ được không? Đây là một câu hỏi rất quan trọng mà chúng ta cần tự đặt ra cho chính mình, bởi vì chính khi đặt ra câu hỏi đó, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời. Nếu nhận thức được toàn bộ quá trình của hoạt động vị kỷ này, hiểu rõ trọn vẹn tất cả hoạt động của nó ở những cấp độ khác nhau của ý thức, thì chắc chắn bạn phải tự hỏi mình rằng liệu hoạt động đó có thể chấm dứt không. Liệu có thể không nghĩ về thời gian, không nghĩ về tôi sẽ là gì, tôi đã là gì, tôi hiện là gì không? Bởi vì từ những suy nghĩ như vậy, toàn bộ quá trình của hoạt động vị kỷ sẽ khởi đầu; đó cũng là khởi đầu việc quyết định trở thành gì đó, quyết định lựa chọn và tránh né gì đó, vốn đều là một quá trình của thời gian. Chúng ta thấy trong quá trình đó có sự nguy hại, khốn khổ, rối loạn, bối rối, xuyên tạc, sa đọa.

Chắc chắn quá trình thời gian không mang tính cách mạng gì cả. Trong quá trình thời gian không có sự biến chuyển; chỉ có sự liên tục không dứt, chẳng có gì ngoại trừ sự nhận thức. Chỉ khi nào bạn chấm dứt hoàn toàn quá trình thời gian này, chấm dứt hoàn toàn hoạt động vị ngã, thì lúc đó mới có một cuộc cách mạng, một sự biến chuyển, sự bắt đầu hiện hữu của cái mới.

Khi nhận thức được tổng thể toàn bộ quá trình này của cái "tôi" trong hoạt động của nó, thì tâm trí cần làm gì? Chỉ với sự canh tân, chỉ với cuộc cách mạng nội tại – không thông qua sự tiến hóa, không thông qua cái "tôi" đang trở thành gì đó, mà lại thông qua cái "tôi" hoàn toàn đang chấm dứt – thì mới có được cái mới. Quá trình thời

gian không thể mang lại cái mới; thời gian không phải là con đường của sự sáng tạo.

Tôi không biết liệu có người nào trong các bạn đã từng có khoảnh khắc sáng tạo chưa. Tôi không nói về việc đặt một tầm nhìn nào đó vào hành động; ý tôi muốn nói khoảnh khắc sáng tạo là khi không có sự nhận biết nào nữa. Vào lúc đó, có một trạng thái phi thường mà trong đó, cái "tôi" – như một hoạt động thông qua sự nhận biết – sẽ ngừng lại. Nếu nhận ra được điều này, chúng ta sẽ thấy rằng trong trạng thái đó, không có người trải nghiệm để ghi nhớ, diễn dịch, nhận biết và sau đó thì đồng nhất hóa; ở đó không có quá trình tư duy, một quá trình thuộc về thời gian. Trong trạng thái sáng tạo, tạo ra cái mới, vốn mang tính phi thời gian đó, sẽ không có chút nào hành động của cái "tôi".

Chắc chắn câu hỏi của chúng ta là: Liệu tâm trí có thể ở trong trạng thái đó, không phải trong giây lát, không phải trong những khoảnh khắc hiếm hoi – tôi không thích dùng những từ như "vĩnh viễn" hay "mãi mãi", bởi vì nó sẽ ám chỉ thời gian – mà ở trong trạng thái không liên quan tới thời gian? Chắc chắn đó là một điều quan trọng mà mỗi người trong chúng ta cần phải khám phá, bởi vì đó là cánh cửa dẫn tới yêu thương; tất cả những cánh cửa khác đều là những hoạt động của bản ngã. Nơi nào có hành động của bản ngã, nơi đó không có yêu thương. Lòng yêu thương không thuộc về thời gian. Bạn không thể tập yêu thương được. Nếu bạn làm như vậy, thì nó là một hoạt động tự ý thức về cái "tôi", tức là hy vọng thông qua yêu thương để đạt được một kết quả.

Yêu thương không thuộc về thời gian; bạn không thể tình cờ có được nó thông qua bất cứ nỗ lực có ý thức nào, thông qua bất cứ biện pháp kỷ luật nào, thông qua sự đồng nhất hóa nào; tất cả những điều đó đều là quá trình thời gian. Do chỉ biết có quá trình thời gian, nên tâm trí không thể nhận ra yêu thương. Và yêu thương là thứ duy nhất không ngừng mới mẻ. Bởi vì đa phần chúng ta đều trau dồi cho trí óc, mà nó là kết quả của thời gian, nên chúng ta không biết yêu thương là gì. Chúng ta nói về yêu thương; chúng ta nói chúng ta thương yêu con người, chúng ta thương yêu con cái của mình, vợ của mình, láng giềng của mình, và chúng ta thương yêu thiên nhiên. Nhưng ngay khi chúng ta ý thức rằng chúng ta thương yêu, thì hoạt động vị ngã bắt đầu hiện hữu. Do đó, nó không còn là yêu thương nữa.

Toàn bộ quá trình này của tâm trí chỉ được hiểu thông qua sự tương giao – tức là mối quan hệ với thiên nhiên, với con người, với những sự phóng chiếu ra bên ngoài của chính chúng ta, với vạn vật quanh

ta. Cuộc đời chẳng là gì khác hơn sự tương giao. Mặc dù có thể nỗ lực tách mình ra khỏi sự tương giao, nhưng chúng ta không thể tồn tại mà không có nó. Dù tương giao là đau khổ, nhưng chúng ta không thể chạy trốn nó bằng cách cô lập chính mình, bằng cách trở thành một ẩn sĩ, vân vân. Tất cả những biện pháp đó đều là dấu hiệu của hoạt động vị ngã. Khi thấy được toàn bộ bức tranh này, và nhận thức được toàn bộ quá trình thời gian như là ý thức, mà không có bất cứ sự chọn lựa nào, không có bất kỳ ý hướng xác định và có mục đích nào, không khao khát một kết quả nào, thì bạn sẽ thấy quá trình thời gian này chấm dứt một cách tự nguyện – mà không phải do thúc giục, không là kết quả của sự khao khát. Chỉ khi quá trình đó chấm dứt thì yêu thương mới hiện hữu, và yêu thương mới không ngừng mới mẻ.

Chúng ta không phải tìm kiếm chân lý. Và chân lý không phải là thứ gì xa xôi. Đó là sự thật về tâm trí, là sự thật về những hoạt động của nó trong từng khoảnh khắc. Nếu chúng ta nhận ra được sự thật "trong từng khoảnh khắc" này, về toàn bộ quá trình thời gian này, thì nhận thức đó sẽ giải phóng ý thức hoặc năng lượng, vốn là trí tuệ, là yêu thương. Chừng nào tâm trí còn sử dụng ý thức như một hoạt động vị ngã, thì thời gian sẽ bắt đầu hiện hữu với tất cả nỗi bất hạnh của nó, với tất cả xung đột của nó, với tất cả mối nguy hại của nó, sự lừa dối có mục đích của nó. Và chỉ khi tâm trí, việc tìm hiểu toàn bộ quá trình này, ngừng lại, thì yêu thương mới có thể hiện hữu.

Chương 20
THỜI GIAN VÀ SỰ BIẾN CHUYỂN

Tôi muốn thảo luận một chút về vấn đề thời gian là gì, bởi vì tôi nghĩ rằng sự phong phú, vẻ đẹp và ý nghĩa của những gì phi thời gian, của những gì là chân lý, chỉ có thể trải nghiệm được khi chúng ta hiểu toàn bộ quá trình thời gian. Suy cho cùng, chúng ta đang tìm kiếm – dù mỗi người theo cách riêng của mình – một cảm giác hạnh phúc, cảm giác phong phú. Chắc chắn một cuộc đời có ý nghĩa, có sự phong phú của hạnh phúc đích thực thì không thuộc về thời gian. Cũng như yêu thương, một cuộc đời hạnh phúc và phong phú mang tính phi thời gian; và để hiểu phi thời gian là gì, chúng ta không được tiếp cận nó thông qua thời gian, mà thay vào đó ta phải hiểu thời gian là gì. Chúng ta không được sử dụng thời gian làm phương tiện để đạt được, nhận ra, nắm bắt tính phi thời gian. Nhưng đó lại là điều chúng ta vẫn làm suốt cuộc đời: Bỏ thời gian để cố nắm bắt tính phi thời gian. Vì vậy, sẽ thật quan trọng để hiểu xem thời gian có nghĩa là gì, bởi vì tôi nghĩ ta có thể thoát khỏi thời gian. Và cũng rất cần phải hiểu thời gian như một tổng thể, chứ không phải chỉ một phần.

Thật thú vị khi nhận ra rằng cuộc đời chúng ta phần lớn trôi qua trong thời gian – không phải thời gian theo nghĩa lịch đại, phút, giờ, ngày và năm, mà theo nghĩa ký ức tâm lý. Chúng ta sống bằng thời gian, chúng ta là kết quả của thời gian. Tâm trí của chúng ta là sản phẩm của nhiều ngày đã qua và hiện tại chỉ là một đường dẫn từ quá khứ tới tương lai. Tâm trí của chúng ta, các hoạt động của chúng ta, sự hiện hữu của chúng ta được hình thành dựa trên thời gian. Khi không có thời gian, chúng ta không thể suy nghĩ, bởi vì tư duy là kết quả của thời gian, tư duy là sản phẩm của nhiều ngày đã qua và sẽ không có tư duy nếu không có ký ức. Ký ức là thời gian; vì vậy, có hai loại thời gian: thời gian lịch đại và thời gian về mặt tâm lý. Có thời gian như ngày hôm qua, được đo bằng đồng hồ, và thời gian như ngày hôm qua, được đo bằng ký ức. Bạn không thể khước từ

thời gian lịch đại, điều đó thật phi lý, bởi vì nếu không nhìn đồng hồ, bạn sẽ trễ chuyến tàu. Nhưng liệu thực sự có thời gian nào tách rời khỏi thời gian lịch đại không? Rõ ràng là có thời gian như ngày hôm qua, nhưng liệu có thời gian như tâm trí nghĩ về nó không? Có thời gian tách rời khỏi tâm trí không? Chắc chắn thời gian, tức là thời gian tâm lý, là sản phẩm của tâm trí. Khi không có nền tảng của tư duy, thì không có thời gian – thời gian thuần túy là ký ức như ngày hôm qua kết hợp với ngày hôm nay, hình thành nên ngày mai. Tức là ký ức về kinh nghiệm của ngày hôm qua đáp ứng lại với hiện tại đang tạo thành tương lai – tương lai vẫn là quá trình tư duy, một lộ trình của tâm trí. Quá trình tư duy tạo ra tiến trình tâm lý trong thời gian nhưng liệu nó có thật, thật như thời gian lịch đại không? Và liệu chúng ta có thể sử dụng thời gian thuộc về tâm trí làm phương tiện để hiểu sự bất diệt, tính phi thời gian? Như tôi đã trình bày, hạnh phúc không thuộc về ngày hôm qua, hạnh phúc không phải là sản phẩm của thời gian, hạnh phúc luôn luôn nằm ở hiện tại, một trạng thái phi thời gian. Bạn đã bao giờ để ý rằng khi bạn có trạng thái mê ly, một niềm vui sáng tạo, một loạt đám mây sáng chói nổi lên giữa những đám mây đen, thì trong khoảnh khắc đó không còn thời gian nữa, chỉ có hiện tại tức thời mà thôi. Sau sự trải nghiệm trong hiện tại đó, tâm trí ghi nhớ và ước ao tiếp tục việc đó, thu thập trải nghiệm nhiều hơn nữa, do đó đã tạo ra thời gian. Như vậy, thời gian được tạo ra bởi tâm lý muốn "thêm" nhiều trải nghiệm nữa; thời gian là sự thu nhận và thời gian cũng là sự tách rời, mà tách rời vẫn là sự thu nhận của tâm trí. Do đó, nếu chỉ rèn luyện trí óc trong thời gian, áp đặt tư duy trong khuôn khổ thời gian, tức ký ức, thì chắc chắn không thể tỏ ngộ tính phi thời gian.

Phải chăng sự biến chuyển là vấn đề của thời gian? Đa phần chúng ta đều quen nghĩ rằng thời gian là yếu tố cần thiết để biến chuyển: Tôi đang là gì đó, và để thay đổi cái tôi đang là thành cái tôi nên là thì phải mất thời gian. Tôi tham lam, và có những hậu quả của lòng tham là tình trạng lộn xộn, đối kháng, xung đột và bất hạnh. Để đem lại sự biến chuyển, tức là không còn tham lam nữa, chúng ta nghĩ thời gian là yếu tố cần thiết. Tức là thời gian được coi như một phương tiện để tiến hóa thành thứ gì đó lớn lao hơn, để trở thành điều gì đó. Vấn đề là ở chỗ con người hung bạo, tham lam, đố kỵ, sân hận, đồi bại hoặc đầy si mê. Để biến chuyển cái đang là đó, liệu thời gian có phải là yếu tố cần thiết không? Trước tiên, tại sao chúng ta muốn thay đổi cái đang là, hay tạo ra một sự biến chuyển? Tại sao vậy? Bởi vì cái chúng ta đang là không làm chúng ta thỏa mãn. Nó gây ra xung đột, nhiễu loạn, và do không thích tình trạng đó, chúng ta muốn điều gì đó tốt hơn, điều gì đó cao quý hơn, lý tưởng hơn. Chúng ta khao khát sự biến chuyển vì những đau khổ, bất tiện, xung

đột đó. Liệu xung đột có được khắc phục qua thời gian không? Nếu bạn nói sẽ dùng thời gian để hóa giải xung đột, thì bạn vẫn đang mắc kẹt trong xung đột. Bạn có thể nói rằng sẽ mất hai mươi ngày hay hai mươi năm để tống khứ xung đột, để thay đổi hiện trạng của bạn. Nhưng trong thời gian đó, bạn vẫn đang ở trong tình trạng xung đột, và do đó, thời gian không tạo ra sự biến chuyển. Khi sử dụng thời gian để làm phương tiện đạt tới một phẩm chất, một đức hạnh hoặc một trạng thái hiện hữu nào đó, thì chúng ta vẫn chỉ đang trì hoãn hoặc tránh né hiện trạng mà thôi. Tôi cho rằng rất cần phải hiểu điểm này. Lòng tham hoặc bạo lực gây ra đau khổ, nhiễu loạn trong thế giới tương giao của chúng ta với người khác, tức là xã hội. Và khi ý thức được tình trạng rối loạn này, cái mà chúng ta gọi là tham lam hay hung bạo, thì chúng ta tự nhủ: “Tôi sẽ bỏ được tật xấu đó theo thời gian. Tôi sẽ tập luyện để không còn hung hãn. Tôi sẽ rèn luyện để không còn đố kỵ. Tôi sẽ thực hành tính ôn hòa”. Vậy, bạn muốn tập luyện để không còn hung hãn nữa bởi vì bạo lực là một trạng thái nhiễu loạn, xung đột, và bạn nghĩ rằng theo thời gian, bạn sẽ không còn hung bạo nữa và sẽ vượt qua tình trạng xung đột. Điều gì thực sự xảy ra? Khi đang ở trong trạng thái xung đột, bạn muốn đạt tới trạng thái không có xung đột. Vậy thì có phải trạng thái không xung đột đó là kết quả của thời gian, của một quãng thời gian không? Hiển nhiên là không. Bởi vì trong thời gian bạn đang đạt tới trạng thái không bạo lực, thì tức là bạn vẫn đang bạo lực, và do đó, bạn vẫn đang xung đột.

Vấn đề của chúng ta là liệu có thể vượt qua một cuộc xung đột, một sự nhiễu loạn trong một khoảng thời gian, dù đó là vài ngày, vài năm hay vài đời người, hay không? Điều gì xảy ra khi bạn nói “Tôi đang rèn luyện để không còn hung hãn trong một khoảng thời gian nào đó”? Chính việc tập luyện đó chỉ ra rằng bạn đang trong tình trạng xung đột, không phải vậy sao? Bạn sẽ không tập luyện nếu bạn không phải đang chống lại xung đột. Bạn nói rằng kháng cự xung đột là cần thiết để vượt qua xung đột và vì sự kháng cự đó, bạn phải có thời gian. Nhưng chính sự kháng cự xung đột này bản thân đã là một dạng thức xung đột. Bạn đang tiêu tốn sức lực để chống lại xung đột dưới dạng thức của cái mà bạn gọi là tham lam, đố kỵ hay hung bạo, nhưng tâm trí của bạn thì vẫn đang trong tình trạng xung đột. Vì vậy, rất cần phải thấy sự sai lầm của quá trình lệ thuộc vào thời gian để làm phương tiện nhằm khắc phục tính hung bạo, và nhờ đó thoát khỏi quá trình này. Khi ấy, bạn có thể là những gì bạn đang là: một sự nhiễu loạn về tâm lý, chính là bạo lực.

Để hiểu bất cứ thứ gì, bất kỳ vấn đề khoa học hay con người nào, thì điều gì là quan trọng, điều gì là cần thiết? Chẳng phải là một tâm trí tĩnh lặng, một cái tâm mải mê theo đuổi sự hiểu biết sao? Chẳng

phải đó là cái tâm độc chiếm, đang cố để tập trung tư tưởng – vốn lại là một nỗ lực kháng cự. Nếu tôi thực sự muốn hiểu điều gì đó, thì tôi sẽ lập tức có ngay một tâm trạng tĩnh lặng. Khi muốn nghe nhạc hoặc xem một bức tranh mà bạn thích, bạn có cảm giác, thì tâm trạng của bạn thế nào? Chẳng phải sẽ lập tức có sự tĩnh lặng sao? Khi đang nghe nhạc, tâm trí của bạn không nghĩ lan man; bạn chỉ lắng nghe. Tương tự, khi muốn hiểu về sự xung đột, bạn không còn phụ thuộc vào thời gian chút nào nữa. Bạn chỉ đơn giản đối mặt với hiện trạng, tức là sự xung đột. Lúc đó, sự tĩnh tại lập tức xuất hiện, một sự tĩnh lặng của tâm trí. Khi không còn lệ thuộc vào thời gian như một phương tiện biến chuyển cái đang là bởi vì bạn đã thấy được sai lầm của quá trình đó, thì bạn sẽ đối mặt với hiện trạng. Và do bạn quan tâm đến việc hiểu được hiện trạng, nên tự nhiên bạn có tâm tĩnh lặng. Trong tâm trạng tỉnh giác nhưng thụ động đó, sự hiểu biết hiện hữu. Chừng nào tâm trí còn đang trong tình trạng xung đột, đổ lỗi, kháng cự, chỉ trích, thì chừng đó còn chưa có sự hiểu biết. Hiển nhiên rồi, nếu muốn hiểu bạn, thì tôi không được chỉ trích bạn. Chính tâm trí tĩnh lặng đó, tâm thanh tịnh đó mang lại sự biến chuyển. Khi tâm trí không còn chống chế, không còn tránh né, không còn loại bỏ hay đổ lỗi cho cái đang là, mà chỉ đơn giản hiểu nó một cách thụ động, thì trong tâm trạng thụ động đó, bạn sẽ nhận thấy sự biến chuyển xuất hiện, nếu bạn thực sự thâm nhập vào vấn đề.

Cuộc cách mạng chỉ khả dĩ ngay lúc này, chứ không phải trong tương lai. Cải cách là ngay hôm nay, không phải ngày mai. Nếu bạn sẽ thử nghiệm với những gì tôi đã và đang trình bày, thì bạn sẽ thấy lập tức có sự cải cách, một sự mới mẻ, một phẩm chất tươi mới. Bởi vì tâm trí luôn luôn tĩnh lặng khi nó đang quan tâm, khi nó khao khát hoặc có ý định tìm hiểu. Khó khăn với đa số chúng ta là chúng ta không có ý định tìm hiểu, bởi vì chúng ta lo sợ rằng nếu hiểu thì nó có thể dẫn tới một hành động cách mạng trong cuộc đời chúng ta, và vì vậy, chúng ta chống lại. Đó là cơ chế phòng vệ diễn ra khi chúng ta sử dụng thời gian hoặc lý tưởng như phương tiện để biến chuyển dần dần.

Vì vậy, sự cải cách chỉ khả dĩ trong hiện tại, chứ không phải trong tương lai, không phải ngày mai. Một người dùng thời gian làm phương tiện để có thể đạt được hạnh phúc hay nhận ra chân lý, Thượng Đế thì chỉ đang dối gạt chính họ mà thôi. Họ đang sống trong sự ngu dốt, và do đó, sống trong xung đột. Một người thấy được rằng thời gian không phải là cách để thoát khỏi khó khăn của chúng ta, và nhờ vậy thoát khỏi sai lầm, thì người đó tự nhiên có ý định tìm hiểu. Vì vậy, tâm của họ tự khắc tĩnh lặng, mà không bị gò ép, không cần phải tập luyện. Khi tâm trí tĩnh lặng, thanh tịnh, không còn tìm kiếm bất cứ câu trả lời hay giải pháp nào, cũng không chống chế và tránh

né, chỉ lúc đó mới có sự cải cách, bởi vì khi ấy, tâm trí có khả năng nhận thức được điều gì là đúng. Và chính là chân lý mới có thể giải phóng, chứ không phải nỗ lực giải thoát của bạn.

Chương 21
QUYỀN LỰC VÀ NHẬN THỨC

Chúng ta thấy rằng một sự thay đổi triệt để là cần thiết trong xã hội, trong chính chúng ta, trong các mối quan hệ cá nhân và nhóm của chúng ta. Nhưng làm sao có được điều đó? Nếu thay đổi bằng cách tuân theo một khuôn mẫu do tâm trí phóng chiếu ra, bằng một kế hoạch hợp lý, được nghiên cứu kỹ càng, thì nó vẫn nằm trong phạm vi tâm trí. Do đó, dù tâm trí có tính toán gì đi nữa thì cũng đều trở thành mục đích, tầm nhìn, mà vì nó chúng ta sẵn lòng hy sinh bản thân và người khác. Nếu bạn duy trì điều đó, thì hệ quả là chúng ta, với tư cách là những con người, đều thuần túy là sản phẩm sáng tạo của trí óc, tức là bao hàm sự tuân thủ, cưỡng ép, tàn bạo, độc tài, các trại tập trung và những thứ đại loại như vậy. Khi chúng ta tôn sùng trí óc, là đã bao hàm tất cả những điều đó rồi, không phải vậy sao? Nếu tôi nhận ra điều này, nếu tôi thấy được sự vô ích của việc áp đặt kỷ luật, của việc điều khiển, nếu tôi hiểu rằng những kiểu đàn áp khác nhau chỉ củng cố thêm cái "tôi" và cái "của tôi", thì tôi sẽ làm gì đây?

Để xem xét vấn đề này một cách trọn vẹn, chúng ta phải thâm nhập vào câu hỏi về ý thức là gì. Tôi tự hỏi liệu bạn đã bao giờ tự mình suy nghĩ về nó hay chưa, hay chỉ đơn thuần trích dẫn điều mà những người có uy quyền đã nói về ý thức? Tôi không biết bạn làm cách nào để hiểu, từ kinh nghiệm của riêng bạn, từ sự tìm hiểu của riêng bạn về chính bạn, điều mà ý thức ngụ ý – không chỉ ý thức của hoạt động và những mưu cầu thường nhật, mà còn ý thức tiềm ẩn, sâu xa hơn, phong phú hơn và khó nắm bắt hơn nhiều. Nếu chúng ta sắp thảo luận vấn đề về sự thay đổi cơ bản trong chính mình, và do vậy trên cả thế giới, đồng thời trong sự thay đổi này để thức tỉnh một tầm nhìn, một sự nhiệt tình, một sự sốt sắng, một niềm tin, một hy vọng, một sự chắc chắn nào đó cho chúng ta lực đẩy cần thiết để hành động – nếu chúng ta hiểu điều đó, thì chẳng phải sẽ cần phải thâm nhập vào vấn đề ý thức hay sao? Chúng ta có thể thấy ý thức ở mức

độ bề ngoài của tâm trí nghĩa là gì. Rõ ràng nó là quá trình suy nghĩ, tư duy. Tư duy là kết quả của ký ức, phát biểu ra bằng lời. Đó là việc đặt tên, ghi nhận và lưu trữ những kinh nghiệm nào đó, để có thể truyền đạt. Ở mức độ này, cũng có những sự kiềm chế, kiểm soát, trừng phạt, kỷ luật khác nhau. Chúng ta đều rất quen thuộc với tất cả những điều này. Khi chúng ta thâm nhập thêm một chút, ở đó có tất cả những tích lũy về chủng tộc, động cơ tiềm ẩn, tham vọng tập thể và cá nhân, thành kiến là kết quả của sự nhận thức, sự tiếp xúc và khao khát. Toàn bộ ý thức này, tiềm ẩn cũng như công khai, được tập trung xung quanh ý niệm về cái "tôi", hay bản ngã.

Khi thảo luận về việc làm sao để tạo nên sự thay đổi, chúng ta thường có ý muốn nói một sự thay đổi ở mức độ bên ngoài, không phải vậy sao? Thông qua sự xác quyết, những kết luận, niềm tin, kiểm soát, kiềm chế, chúng ta cố gắng vươn tới một mục đích thiển cận mà mình muốn, mình thèm thuồng, và chúng ta hy vọng đạt đến điều đó với sự trợ giúp của vô thức, của những tầng trí óc sâu hơn. Do đó, chúng ta nghĩ rất cần phải khám phá những chỗ thâm sâu của bản thân. Nhưng có sự xung đột không ngừng giữa những cấp độ bên ngoài với cái gọi là những cấp độ sâu xa hơn – tất cả các nhà tâm lý học, tất cả những ai đã theo đuổi sự tự biết mình đều nhận thức đầy đủ về điều đó.

Liệu cuộc xung đột nội tại này có tạo ra sự thay đổi không? Chẳng phải vấn đề cơ bản và quan trọng nhất trong cuộc sống thường nhật của chúng ta là làm sao mang lại sự thay đổi triệt để trong chính bản thân mình hay sao? Liệu sự thay đổi ở cấp độ nông cạn bên ngoài có làm được điều đó hay không? Liệu việc hiểu biết những tầng khác của ý thức, của cái "tôi", khám phá quá khứ, những trải nghiệm cá nhân khác nhau từ thời thơ ấu cho tới bây giờ, việc tự xem xét các kinh nghiệm chung của cha tôi, mẹ tôi, tổ tiên tôi, chủng tộc của tôi, sự tác động của xã hội cụ thể mà tôi đang sống – có phải việc phân tích tất cả những điều đó mang lại một sự thay đổi chứ không chỉ đơn thuần là một sự điều chỉnh thôi không?

Tôi cảm nhận, và chắc chắn bạn cũng phải cảm nhận, rằng một sự thay đổi căn cơ trong đời người là cần thiết – một sự thay đổi chứ không phải chỉ là một phản ứng, tức không phải kết quả của áp lực và căng thẳng trước những đòi hỏi của môi trường. Làm cách nào tạo ra một sự thay đổi như vậy? Ý thức của tôi là tổng hòa kinh nghiệm của con người, cộng với việc tiếp xúc cụ thể của tôi với hiện tại; điều đó có thể mang lại một sự thay đổi không? Liệu sự tìm hiểu về ý thức của riêng tôi, về những hoạt động của tôi, liệu sự nhận thức về tư duy và cảm giác của tôi, việc dẹp yên tâm trí để quan sát mà không chỉ trích, quá trình đó có mang lại sự thay đổi không? Có thể

có sự thay đổi thông qua niềm tin, thông qua sự đồng nhất hóa với một hình ảnh phóng chiếu ra được gọi là lý tưởng không? Chẳng phải tất cả những điều này hàm ý một sự xung đột nào đó giữa hiện trạng của cái tôi đang là với cái tôi nên trở thành hay sao? Liệu xung đột có mang lại sự thay đổi căn cơ? Tôi đang chiến đấu không ngừng với chính mình và với xã hội, không phải vậy sao? Có một sự xung đột bất tận đang diễn ra giữa cái tôi đang là với cái tôi muốn trở thành; liệu cuộc xung đột này, sự tranh chấp này có mang lại một sự thay đổi? Tôi thấy một sự thay đổi là cần thiết; liệu tôi có thể tạo ra sự thay đổi bằng cách xem xét toàn bộ quá trình ý thức của tôi, bằng cách đấu tranh, bằng cách áp đặt kỷ luật, bằng cách tập luyện những dạng thức kiềm chế khác nhau hay không? Tôi cảm thấy một quá trình như vậy không thể mang lại sự thay đổi triệt để. Ta phải *hoàn toàn* chắc chắn về điều ấy. Và nếu quá trình đó không thể tạo ra một sự biến chuyển căn cơ, một cuộc cách mạng nội tâm sâu xa, thì cái gì làm được điều ấy?

Bạn làm cách nào để tạo nên cuộc cách mạng đích thực? Sức mạnh, năng lượng sáng tạo nào tạo nên cuộc cách mạng đó và làm thế nào để phóng thích nguồn sức mạnh ấy? Bạn đã cố gắng áp dụng kỷ luật, bạn đã cố gắng theo đuổi những lý tưởng và nhiều lý thuyết suy đoán khác nhau: rằng bạn chính là Thượng Đế, và rằng nếu bạn có thể nhận ra tính Thánh linh đó hoặc trải nghiệm về thần thức, thực thể tối thượng, hay bất cứ tên nào bạn thích, thì chính sự thực hiện đó sẽ mang lại sự thay đổi cơ bản. Liệu có được không? Trước tiên, bạn mặc nhận rằng có một thực tại mà bạn là một phần trong đó và xây dựng quanh nó nhiều lý thuyết, phỏng đoán, niềm tin, học thuyết, giả định khác nhau, và sống theo đó; khi tư duy và hành động theo khuôn mẫu đó, bạn hy vọng tạo nên một sự thay đổi căn cơ. Liệu có được không?

Giống như hầu hết cái gọi là những người mộ đạo, giả sử bạn cho rằng trong bản thân mình có bản thể của thực tại một cách căn cơ, sâu sắc; và bạn cũng cho rằng thông qua việc tu dưỡng phẩm hạnh, thông qua nhiều dạng thức kỷ luật, kiểm soát, kiềm chế, khước từ, hy sinh khác nhau, khi bạn có thể chạm tới thực tại đó, thì sự biến chuyển như mong muốn sẽ xuất hiện. Chẳng phải sự giả định này vẫn là một phần của tư duy hay sao? Chẳng phải nó là kết cục của một tâm trí bị tác động, một cái tâm được nuôi dưỡng để suy nghĩ theo một lối cụ thể, tuân theo những khuôn mẫu nhất định hay sao? Sau khi tạo ra hình ảnh, ý tưởng, lý thuyết, niềm tin, hy vọng, thì bạn sẽ nhìn vào sản phẩm sáng tạo của mình để tạo ra sự thay đổi triệt để.

Trước tiên, người ta phải nhìn thấy những hoạt động tinh tế khác

thường của cái "tôi", của tâm trí, họ phải nhận thức được những ý niệm, niềm tin, phỏng đoán và gạt tất cả chúng qua một bên, bởi vì chúng đều là những trò gian dối, không phải vậy sao? Những người khác có thể đã trải nghiệm thực tại, nhưng nếu *bạn* chưa từng trải nghiệm nó, thì có gì là tốt khi phỏng đoán về nó hoặc hình dung rằng về bản chất bạn là gì đó có thật, bất tử, thần thánh? Điều đó vẫn thuộc phạm vi của tư duy và bất cứ thứ gì phát sinh từ tư duy đều bị tác động, đều thuộc về thời gian, thuộc về ký ức; do đó, nó không thực tế. Nếu người ta thực sự nhận ra – chứ không suy đoán, không hình dung hoặc khờ dại, mà thực sự nhìn vào sự thật rằng bất cứ hoạt động nào của tâm trí trong cuộc tìm kiếm mang tính suy đoán của nó, trong sự mày mò triết lý của nó – rằng bất cứ sự giả định nào, bất cứ sự hình dung hay hy vọng nào cũng chỉ là sự tự lừa dối, thì sức mạnh, năng lượng sáng tạo nào tạo nên sự biến chuyển căn cơ này?

Có lẽ cho tới lúc này, chúng ta vẫn sử dụng tâm hữu thức; chúng ta vẫn theo đuổi lý lẽ, chúng ta phản đối hoặc chấp nhận nó, chúng ta thấy nó một cách rõ ràng hoặc mơ hồ. Muốn đi xa hơn và trải nghiệm sâu sắc hơn thì phải có một tâm trí tĩnh lặng và tỉnh giác để khám phá, không phải vậy sao? Không còn theo đuổi những ý niệm nữa là vì nếu bạn theo đuổi một ý niệm, thì bạn sẽ suy nghĩ theo những gì đang được nói ra, và vì vậy, bạn lập tức tạo ra tính nhị nguyên. Nếu bạn muốn thâm nhập sâu hơn vào vấn đề thay đổi căn cơ này, thì chẳng phải rất cần phải có một tâm trí tích cực để trở nên tĩnh lặng hay sao? Chắc chắn chỉ khi tâm trí tĩnh lặng thì nó mới có thể hiểu được khó khăn to lớn, những ẩn ý phức tạp của người suy nghĩ và suy nghĩ, người trải nghiệm và đối tượng được trải nghiệm, người quan sát và đối tượng được quan sát như hai quá trình riêng rẽ. Cuộc cách mạng sáng tạo của tâm lý này, cuộc cách mạng mà không còn cái "tôi" này chỉ xuất hiện khi người suy nghĩ và suy nghĩ hợp nhất thành một, khi không có trạng thái nhị nguyên kiểu như người suy nghĩ đang điều khiển suy nghĩ. Và tôi cho rằng chỉ có trải nghiệm này mới giải phóng được năng lượng sáng tạo và kết quả là tạo ra một cuộc cách mạng căn cơ: chính sự phá vỡ cái "tôi" về mặt tâm lý.

Chúng ta biết con đường của quyền lực – quyền lực bằng cách thống trị, quyền lực bằng cách áp đặt kỷ luật, quyền lực bằng cách cưỡng chế. Bằng quyền lực chính trị, chúng ta hy vọng sẽ thay đổi một cách cơ bản. Nhưng quyền lực như vậy chỉ nuôi dưỡng thêm sự tăm tối, ám muội, tình trạng phân hóa, sự xấu xa, củng cố thêm cái "tôi" mà thôi. Chúng ta đã quen với nhiều dạng thức giành giật khác nhau, cả về mặt cá nhân và phe nhóm, nhưng chúng ta chưa bao giờ thử cách thương yêu, thậm chí chúng ta chẳng biết yêu thương nghĩa là gì.

Yêu thương không thể xuất hiện chừng nào mà vẫn còn người suy nghĩ, hay nói cách khác là trung tâm của cái "tôi". Khi nhận ra tất cả điều này, ta cần làm gì đây?

Chắc chắn rằng điều duy nhất có thể mang lại một thay đổi cơ bản, một sự giải thoát về tâm lý và sáng tạo, là tỉnh giác mỗi ngày, nhận thức trong từng khoảnh khắc với những động cơ của chúng ta, động cơ hữu thức cũng như vô thức. Khi chúng ta nhận ra rằng các biện pháp kỷ luật, niềm tin, lý tưởng chỉ củng cố thêm cho cái "tôi", và do đó là hoàn toàn vô ích – khi chúng ta nhận ra điều đó mỗi ngày, thấy được sự thật về nó, thì có phải chúng ta không đạt tới tâm điểm khi người suy nghĩ liên tục tách rời bản thân họ với suy nghĩ của họ, với quan sát của họ, với kinh nghiệm của họ? Chừng nào người suy nghĩ còn tồn tại tách biệt với suy nghĩ của họ, và họ cố gắng chi phối nó, thì không thể có được sự biến chuyển căn cơ. Chừng nào cái "tôi" là người quan sát, người thu thập kinh nghiệm, còn tự củng cố cho bản thân thông qua kinh nghiệm, thì không thể có được sự thay đổi triệt để nào, không có sự giải phóng tính sáng tạo nào cả. Sự giải phóng tính sáng tạo đó chỉ xuất hiện khi người suy nghĩ chính là suy nghĩ – nhưng khoảng cách đó không thể khỏa lấp bằng bất cứ nỗ lực nào. Khi tâm trí nhận ra rằng bất cứ sự suy đoán nào, bất cứ việc phát biểu bằng ngôn từ nào, bất cứ dạng tư duy nào rồi cũng chỉ củng cố thêm cho cái "tôi", khi nó thấy rằng chỉ cần người suy nghĩ tồn tại tách biệt khỏi tư duy, thì phải có sự hạn chế, sự xung đột của tình trạng nhị nguyên – khi tâm trí nhận ra điều đó, thì nó tỉnh giác, nhận thức không ngừng về việc nó đang tự tách mình ra khỏi sự trải nghiệm, khẳng định chính nó và tìm kiếm quyền lực như thế nào. Khi nhận thức được điều đó, nếu tâm trí theo đuổi nó sâu rộng hơn, mà không tìm kiếm một mục đích, một mục tiêu, thì sẽ xuất hiện trạng thái hợp nhất giữa người suy nghĩ và suy nghĩ. Trong trạng thái đó, không có nỗ lực, không có sự trở thành, không có mong muốn thay đổi; trong trạng thái đó không có cái "tôi", bởi vì đã có một sự biến chuyển không thuộc về tâm trí.

Chỉ khi tâm trí trống không thì mới có khả năng sáng tạo. Nhưng tôi không muốn nói tới sự trống rỗng ở bên ngoài mà đa số chúng ta đều có. Hầu hết chúng ta đều trống rỗng ở bên ngoài, và điều đó tự thể hiện thông qua khao khát được tiêu khiển. Do muốn giải trí, chúng ta quay sang sách vở, radio, chúng ta tìm tới các buổi diễn thuyết, tới những người có uy quyền. Tâm trí không ngừng tự lấp đầy chính nó. Tôi cũng không có ý muốn nói trống rỗng nghĩa là không suy nghĩ gì. Ngược lại, tôi đang bàn về sự trống không xuất hiện thông qua việc suy ngẫm thận trọng lạ thường, khi tâm trí nhìn thấy sức mạnh của chính nó ở việc tạo ra ảo tưởng và vượt qua điều đó.

Tình trạng trống không mang tính sáng tạo là bất khả chừng nào người suy nghĩ còn đang chờ đợi, theo dõi, quan sát để thu thập kinh nghiệm, để tăng cường sức mạnh cho chính họ. Liệu tâm trí có bao giờ trống sạch mọi biểu tượng, mọi ngôn từ với những cảm giác của chúng để không có người trải nghiệm đang tích lũy kinh nghiệm được không? Liệu tâm trí có thể *hoàn toàn* gạt qua một bên tất cả lý lẽ, kinh nghiệm, sự áp đặt, uy quyền để ở trong trạng thái trống không được không? Bạn sẽ không thể trả lời câu hỏi này một cách tự nhiên đâu nhé. Đối với bạn, đây là câu hỏi không thể trả lời, bởi vì bạn không biết, bạn chưa bao giờ thử. Nhưng nếu tôi được phép đề nghị, thì xin hãy lắng nghe câu hỏi, hãy để câu hỏi được đặt ra cho bạn, hãy để hạt mầm được gieo xuống. Và nó sẽ kết trái nếu bạn *thực s*ự lắng nghe, nếu bạn không chống lại nó.

Chỉ có cái mới, chứ không phải cái cũ, mới có thể tạo ra biến chuyển. Nếu bạn theo đuổi khuôn mẫu của cái cũ, thì bất cứ thay đổi nào cũng chỉ là sự tiếp nối có điều chỉnh của cái cũ. Chẳng có gì mới mẻ trong đó, và không có gì sáng tạo cả. Sự sáng tạo chỉ có thể bắt đầu hiện hữu khi chính bản thân tâm trí mới mẻ; và tâm trí chỉ có thể tự làm mới bản thân khi nó có khả năng nhìn thấy toàn bộ hoạt động của riêng nó, không chỉ ở cấp độ bên ngoài, mà sâu tận bên trong. Khi tâm trí nhìn thấy những hoạt động của riêng nó, nhận ra được những khao khát, đòi hỏi, thôi thúc, mưu cầu của riêng nó, việc tạo ra những uy quyền, nỗi sợ hãi của riêng nó; khi nó thấy được trong chính mình sự kháng cự do kỷ luật, kiểm soát và hy vọng tạo ra, phóng chiếu thành những niềm tin, lý tưởng – khi tâm trí thấu suốt, nhận ra được toàn bộ quá trình này, thì liệu nó có thể gạt qua một bên tất cả những điều nói trên để trở nên mới mẻ, trở nên trống không mang tính sáng tạo không? Bạn sẽ chỉ biết được nó có thể hay không khi bạn trải nghiệm mà không có một ý kiến nào về nó, không mong cầu trải nghiệm trạng thái sáng tạo đó. Nếu muốn trải nghiệm nó, bạn sẽ làm được. Nhưng điều bạn trải nghiệm lại không phải là trạng thái trống không sáng tạo, nó chỉ là một sự phóng chiếu ra bên ngoài của khao khát. Nếu khao khát trải nghiệm cái mới, thì bạn chỉ đang ham mê ảo tưởng mà thôi; nhưng nếu bạn bắt đầu quan sát, nhận thức về những hoạt động của riêng mình trong từng ngày, từng khoảnh khắc, theo dõi toàn bộ quá trình của chính mình như nhìn vào một tấm gương soi, thì càng thâm nhập sâu hơn, bạn sẽ càng đến gần vấn đề tối hậu của sự trống không này. Và chỉ khi đó mới hiện hữu cái mới.

Chân lý, Thượng Đế, hay bất cứ cái tên nào bạn thích, không phải là điều có thể trải nghiệm, bởi vì người trải nghiệm là kết quả của thời gian, kết quả của ký ức, của quá khứ, và chừng nào còn có người trải nghiệm, thì chừng đó còn chưa thể có thực tại. Thực tại chỉ xuất

hiện khi tâm trí hoàn toàn thoát khỏi người phân tích, thoát khỏi người trải nghiệm và đối tượng được trải nghiệm. Lúc đó, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời; lúc đó, bạn sẽ thấy rằng sự thay đổi xuất hiện mà không phải mời chào, và rằng trạng thái trống không sáng tạo đó không phải là một thứ có thể trau dồi, vun đắp – Nó ở đó, nó tới trong thầm lặng, không cần bất cứ sự mời mọc nào. Chỉ trong trạng thái đó, sự cách tân, mới mẻ, cách mạng mới trở nên khả dĩ.

GIẢI ĐÁP THẮC MẮC

Câu hỏi 1

VỀ CUỘC KHỦNG HOẢNG HIỆN TẠI

Câu hỏi: *Ngài nói rằng cuộc khủng hoảng hiện nay là không có tiền lệ. Vậy nó ngoại lệ như thế nào?*

Krishnamurti: Hiển nhiên cuộc khủng hoảng hiện tại trên khắp thế giới là ngoại lệ, là chưa hề có tiền lệ. Đã có những cuộc khủng hoảng thuộc nhiều loại khác nhau ở những giai đoạn khác nhau xuyên suốt lịch sử, sụt giảm kinh tế xuất hiện, dịu bớt, rồi lại tiếp tục ở một dạng thức khác. Chúng ta biết điều đó; chúng ta quen thuộc với quá trình đó. Chắc chắn rằng cuộc khủng hoảng hiện nay cũng khác biệt, không phải vậy sao? Nó khác biệt trước hết là vì chúng ta không thể giải quyết bằng tiền bạc, cũng không phải bằng những thứ hữu hình, mà phải giải quyết bằng các ý tưởng. Cuộc khủng hoảng này là ngoại lệ bởi vì nó thuộc về phạm vi quan niệm. Chúng ta đang tranh luận với những ý tưởng, chúng ta đang bào chữa cho sự giết chóc. Khắp nơi trên thế giới, chúng ta đang biện hộ rằng giết chóc là phương tiện để hướng tới mục đích chính đáng, chính việc này là chưa có tiền lệ. Trước đây, xấu xa được công nhận là xấu xa, giết chóc được công nhận là giết chóc. Nhưng giờ đây, giết chóc lại là một phương tiện để giành được một kết quả cao quý. Giết chóc, dù là hành vi của một người hay một nhóm người, cũng đều được bênh vực, bởi vì kẻ sát nhân, hay nhóm mà kẻ sát nhân đó đại diện biện hộ rằng đó là phương tiện để đạt được một kết quả sẽ mang lại lợi ích cho con người. Tức là chúng ta hy sinh hiện tại cho tương lai – và dù phương tiện mà chúng ta sử dụng có là gì đi nữa thì cũng không quan trọng, miễn sao mục đích chúng ta tuyên bố là tạo ra một kết quả mà chúng ta nói rằng sẽ có lợi cho nhân loại. Do đó, ngụ ý ở đây là một phương tiện sai sẽ tạo ra kết quả đúng và bạn bào chữa cho phương tiện sai đó bằng quan niệm. Trong nhiều cuộc khủng hoảng khác nhau đã xảy ra trước đây, vấn đề là sự lợi dụng về vật chất hay con người. Giờ

đây, vấn đề lại là sự lợi dụng các ý tưởng và nó độc hại hơn nhiều, nguy hiểm hơn nhiều, bởi vì việc lợi dụng ý tưởng có tính chất tàn phá, hủy diệt rất lớn. Hiện tại, chúng ta đã biết được sức mạnh của sự tuyên truyền và đó là một trong những tai họa lớn nhất có thể xảy ra: sử dụng các ý tưởng làm phương tiện để biến chuyển con người. Đó là những gì đang xảy ra trên thế giới ngày nay. Con người không quan trọng nữa, mà các hệ thống, ý niệm mới trở nên quan trọng. Con người không còn bất kỳ một ý nghĩa nào. Chúng ta có thể tiêu diệt hàng triệu người, miễn là chúng ta tạo ra một kết quả và kết quả đó được biện minh bằng các ý tưởng. Chúng ta có một cơ cấu tuyệt diệu gồm các ý tưởng để biện hộ cho cái xấu và chắc chắn rằng điều đó chưa hề có tiền lệ. Xấu xa là xấu xa, nó không thể tạo nên điều gì tốt đẹp. Chiến tranh không phải là phương tiện để có hòa bình. Tuy chiến tranh có thể mang lại những lợi ích thứ cấp, như những loại máy bay có hiệu suất cao hơn, nhưng nó sẽ không mang lại hòa bình cho nhân loại. Về mặt trí tuệ, chiến tranh được biện minh như là phương tiện để mang lại hòa bình; song khi trí tuệ chiếm được thế thượng phong trong cuộc sống con người, nó lại gây ra cuộc khủng khoảng chưa từng có tiền lệ.

Cũng có những nguyên nhân khác cho thấy cuộc khủng hoảng vô tiền khoáng hậu này. Một trong số đó là tầm quan trọng lạ thường mà con người gán cho các giá trị thuộc về cảm tính, cho tài sản, cho tên gọi, cho đẳng cấp và quốc gia, cho cái danh hiệu cụ thể mà bạn đang mang lấy. Bạn là tín đồ Hồi giáo hay Hindu giáo, người theo Thiên Chúa giáo. Tên gọi và tài sản, đẳng cấp và quốc gia đã trở nên vô cùng quan trọng, điều đó có nghĩa là con người bị mắc kẹt trong giá trị thuộc về cảm tính, giá trị vật chất, dù được tạo ra bằng trí óc hay tay chân. Những vật chất do tay chân hay trí óc làm ra trở nên rất quan trọng tới mức chúng ta đang sát hại, tiêu diệt, chém giết, trừ khử nhau vì chúng. Chúng ta đang mấp mé bên bờ vực; mọi hành động đều đang dẫn chúng ta tới đó. Mọi hành động về chính trị, mọi hành động kinh tế đều không thể tránh khỏi đưa chúng ta tới bờ vực đó, kéo chúng ta xuống vực thẳm hỗn loạn, lộn xộn ấy. Do cuộc khủng hoảng này chưa có tiền lệ nên nó cũng đòi hỏi hành động chưa có tiền lệ. Để thoát được, để bước ra khỏi cuộc khủng hoảng đó, cần có một hành động phi thời gian, một hành động không dựa trên ý niệm, không dựa trên hệ thống, bởi vì bất cứ hành động nào dựa trên một hệ thống, trên một ý niệm cũng đều không thể không dẫn tới thất vọng. Hành động kiểu đó chỉ kéo chúng ta trở lại vực thẳm bằng một con đường khác mà thôi. Bởi vì cuộc khủng hoảng này chưa từng có tiền lệ, nên cũng phải có một hành động chưa từng xuất hiện, tức là sự đổi mới của cá nhân phải diễn ra ngay lập tức, chứ không phải theo một quá trình thời gian. Nó phải diễn ra ngay

lúc này, chứ không phải ngày mai; bởi vì ngày mai là quá trình phân rã. Nếu tôi nghĩ đến việc ngày mai hãy biến chuyển bản thân mình, thì tức là tôi mời gọi sự rối loạn, tôi vẫn ở trong phạm vi hủy hoại. Liệu có thể thay đổi ngay lập tức không? Liệu có thể biến chuyển hoàn toàn bản thân mình ngay tức thời, trong hiện tại không? Tôi nói là có thể.

Vấn đề ở chỗ đây là một cuộc khủng hoảng có tính chất ngoại lệ, nên để đáp ứng nó thì phải có cuộc cách mạng trong tư duy. Cuộc cách mạng này không thể diễn ra thông qua người khác, thông qua một cuốn sách hay một tổ chức nào cả. Nó phải xuất hiện thông qua chúng ta, thông qua mỗi người trong chúng ta. Chỉ lúc đó, chúng ta mới có thể kiến tạo một xã hội mới, một cấu trúc mới, xa rời nỗi kinh hoàng này, xa rời những thế lực hủy diệt lạ thường mà chúng đang tích lũy, chất chồng này. Và sự biến chuyển đó chỉ hiện hữu khi bạn, với tư cách một cá nhân, bắt đầu nhận thức về chính mình trong từng suy nghĩ, hành động và cảm nhận.

Câu hỏi 2
VỀ CHỦ NGHĨA DÂN TỘC

Câu hỏi : *Điều gì xảy ra khi chủ nghĩa dân tộc biến mất?*

Krishnamurti : Hiển nhiên là trí tuệ rồi. Nhưng tôi e rằng đó không phải là ngụ ý trong câu hỏi này. Ngụ ý ở đây là cái gì có thể thay thế cho chủ nghĩa dân tộc, phải không? Bất cứ sự thay thế nào cũng là một hành động không mang lại trí tuệ. Nếu tôi từ bỏ một tôn giáo để gia nhập một tôn giáo khác, hoặc ly khai một đảng phái rồi gia nhập một đảng phái khác, thì sự thay thế liên miên này cho thấy một tình trạng không có trí tuệ.

Làm cách nào để chủ nghĩa dân tộc biến mất? Chỉ khi chúng ta hiểu hàm ý đầy đủ của nó, bằng cách xem xét nó, bằng cách nhận thức về ý nghĩa của nó trong hành động ngoại tại và nội tại. Xét về bên ngoài, nó gây ra tình trạng phân hóa, chia rẽ giữa người với người, gây ra phân tầng xã hội, chiến tranh và sự tàn phá, một điều hiển nhiên với bất cứ ai tinh mắt quan sát. Xét về bên trong, về mặt tâm lý, việc đồng nhất hóa với những gì trọng đại hơn, với quê hương, với một ý niệm thì đương nhiên là một dạng tự khuếch đại. Sống trong một ngôi làng nhỏ bé, một thành phố lớn hay bất cứ nơi nào, thì tôi cũng chẳng là gì cả. Nhưng nếu tôi tự đồng nhất hóa bản thân với những gì trọng đại hơn, với quê hương, nếu tôi tự gọi mình là một người Hindu giáo, thì điều đó tôn cái hư danh của tôi lên, nó cho tôi sự thỏa mãn, danh tiếng, cảm giác hạnh phúc. Và sự đồng nhất hóa với điều to lớn hơn, vốn là một nhu cầu tâm lý cho những ai cảm thấy tự khuếch đại bản thân là thiết yếu, cũng tạo nên sự xung đột, tranh chấp giữa con người với nhau. Do đó, chủ nghĩa dân tộc không chỉ tạo nên xung đột bên ngoài, mà còn gây ra tâm trạng thất vọng bên trong. Khi người ta hiểu về chủ nghĩa dân tộc, toàn bộ quá trình của chủ nghĩa dân tộc, thì nó sẽ biến mất. Sự hiểu biết về chủ nghĩa dân tộc có được nhờ trí tuệ, bằng cách quan sát cẩn thận, bằng cách khảo sát kỹ lưỡng toàn bộ quá trình của chủ nghĩa dân tộc, chủ nghĩa

ái quốc. Từ sự xem xét đó, trí tuệ xuất hiện và lúc ấy, chủ nghĩa dân tộc không được thay bằng thứ gì khác cả. Ngay khi bạn thay thế chủ nghĩa dân tộc bằng tôn giáo, thì tôn giáo trở thành một phương tiện khác để tự khuếch đại bản thân, một nguồn lo âu về tâm lý khác, một phương tiện tự nuôi dưỡng bằng niềm tin. Do đó, bất cứ hình thức thay thế nào, dù cao quý đến đâu đi nữa, vẫn là một dạng ngu muội. Việc đó giống như một người bỏ thuốc lá và thay bằng nhai kẹo cao su, ăn trầu hay bất cứ thứ gì khác. Ngược lại, nếu họ thực sự hiểu toàn bộ vấn đề của việc hút thuốc, về các thói quen, cảm giác, nhu cầu tâm lý và những thứ đại loại như vậy, thì họ sẽ bỏ dần việc hút thuốc. Bạn chỉ có thể hiểu biết nếu trí tuệ phát triển, nếu trí tuệ đang hoạt động, mà trí tuệ lại không hoạt động khi có sự thay thế. Sự thay thế chỉ đơn thuần là một dạng thức tự mua chuộc, dụ dỗ bạn để không làm điều này nhưng lại làm điều kia. Chủ nghĩa dân tộc, cùng với sự độc hại của nó, với nỗi bất hạnh và sự tranh chấp trên thế giới mà nó gây ra, chỉ có thể biến mất khi xuất hiện trí tuệ. Và trí tuệ sẽ không xuất hiện nhờ đậu những kỳ thi và nghiên cứu sách vở. Trí tuệ bắt đầu hiện hữu khi chúng ta hiểu các vấn đề như khi chúng sinh ra. Khi hiểu biết về vấn đề ở những cấp độ khác nhau của nó, không chỉ ở bên ngoài mà còn cả những phần nội tâm, thì trong quá trình đó, trí tuệ bắt đầu hiện hữu. Vì vậy, khi có trí tuệ thì không có sự thay thế. Và khi nào có trí tuệ, thì chủ nghĩa dân tộc, chủ nghĩa ái quốc – một dạng của sự ngu muội – sẽ biến mất.

Câu hỏi 3

TẠI SAO CẦN TỚI NHỮNG BẬC THẦY TINH THẦN?

Câu hỏi : *Ngài nói rằng các đạo sư là không cần thiết, nhưng làm sao tôi có thể tìm thấy chân lý khi không có sự trợ giúp và hướng dẫn đầy khôn ngoan mà chỉ một đạo sư mới có thể ban cho?*

Krishnamurti : Câu hỏi là một đạo sư có cần thiết hay không. Vậy thì có thể nào tìm thấy chân lý thông qua một người khác không? Một số người nói rằng có thể, số khác nói là không thể. Chúng ta muốn biết sự thật của điều này, chứ không phải là ý kiến của tôi chống lại ý kiến của một người khác. Tôi không hề có ý kiến gì về vấn đề này. Hoặc nó là như vậy, hoặc nó không là vậy. Việc bạn có nhất thiết nên hay không nên nhận một đạo sư làm thầy không phải là một câu hỏi xin ý kiến. Sự thật của vấn đề này không phụ thuộc vào ý kiến, dù ý kiến đó có uyên thâm, thông thái, phổ biến, phổ quát đến đâu đi nữa. Trên thực tế, sự thật của vấn đề này cần được khám phá ra.

Trước hết, tại sao chúng ta cần một đạo sư? Chúng ta nói mình cần một đạo sư bởi vì chúng ta bối rối và đạo sư đó sẽ giúp đỡ chúng ta. Vị ấy sẽ chỉ ra đâu là sự thật. Vị ấy sẽ giúp chúng ta hiểu biết, vì ngài am hiểu cuộc đời nhiều hơn chúng ta, vị ấy sẽ giống như một người cha, một người thầy chỉ dẫn chúng ta trong cuộc sống. Vị ấy có kinh nghiệm bao la, trong khi chúng ta chỉ có chút ít kinh nghiệm mà thôi. Vị ấy sẽ giúp chúng ta thông qua kinh nghiệm phong phú của ngài, vân vân và vân vân. Tức là cơ bản bạn tìm tới một đạo sư bởi vì bạn cảm thấy bối rối. Còn nếu đã tường tận rõ ràng, bạn sẽ không tiếp cận một đạo sư nào cả. Rõ ràng nếu đang vô cùng hạnh phúc, nếu không gặp vấn đề gì trong cuộc sống, nếu hiểu được cuộc đời một cách trọn vẹn, bạn sẽ không diện kiến bất cứ vị đạo sư nào. Tôi hy vọng bạn thấy được ý nghĩa của điều này. Vì đang bối rối, bạn mới

đi tìm một vị thầy. Bạn tìm tới vị ấy để được chỉ cho một lối sống nhằm làm gỡ rối tình trạng hỗn loạn của riêng bạn, để tìm ra chân lý. Bạn lựa chọn một vị đạo sư bởi vì bản thân cảm thấy bối rối và bạn hy vọng vị ấy sẽ cho bạn điều bạn hỏi xin. Tức là bạn chọn một đạo sư sẽ thỏa mãn đòi hỏi của bạn; bạn lựa chọn theo sự hài lòng của bạn với vị ấy và sự chọn lựa của bạn phụ thuộc vào sự hài lòng của bạn. Bạn sẽ không chọn một đạo sư nói: "Hãy tin tưởng vào chính mình". Bạn chọn vị ấy theo những thiên kiến của bạn. Do lựa chọn theo sự thỏa mãn của bạn với một bậc đạo sư, nên bạn không tìm kiếm chân lý, mà chỉ đang tìm cách thoát khỏi sự bối rối. Và cách để thoát khỏi tình trạng bối rối bị gọi nhầm là chân lý.

Đầu tiên, chúng ta hãy xem xét ý kiến rằng một đạo sư có thể giải tỏa sự bối rối của mình. Liệu có ai giải tỏa được mớ hỗn loạn của chúng ta không? Tức là tình trạng hỗn loạn xuất phát từ các phản ứng của chúng ta. Chính chúng ta tạo ra nó. Bạn nghĩ còn ai khác đã tạo ra nỗi đau khổ này, trận chiến ở mọi cấp độ tồn tại, cả bên trong lẫn bên ngoài này hay sao? Đó là do chúng ta thiếu kiến thức về chính mình. Đó là bởi vì chúng ta không hiểu chính mình, không hiểu những mâu thuẫn, phản ứng, đau khổ của bản thân, nên tìm tới một bậc đạo sư mà chúng ta nghĩ sẽ giúp được mình thoát khỏi tình trạng bối rối đó. Chúng ta chỉ có thể hiểu được chính mình trong mối tương giao với hiện tại; và chính mối tương giao đó là bậc đạo sư chứ không phải một ai đó bên ngoài. Nếu tôi không hiểu mối tương giao đó, thì dù vị đạo sư có nói gì cũng đều vô ích, bởi vì nếu tôi không hiểu được sự tương giao, mối tương giao của tôi với tài sản vật chất, với con người, với những ý niệm, thì ai mới có thể giải quyết sự xung đột bên trong tôi đây? Để giải quyết sự xung đột đó, chính tôi phải hiểu được nó, nghĩa là tôi phải nhận thức về bản thân mình trong sự tương giao. Và để nhận thức thì chẳng cần một vị đạo sư nào cả. Nếu tôi còn không tự biết chính mình, thì một đạo sư phỏng có ích gì? Trường hợp một lãnh đạo chính trị được những người đang trong tình trạng bối rối lựa chọn thì sự chọn lựa đó cũng lộn xộn, rối rắm, giống như khi tôi chọn một bậc đạo sư vậy. Có thể sự lựa chọn của tôi chỉ là dựa trên tình trạng bối rối của mình. Do đó, vị đạo sư, cũng như vị lãnh đạo chính trị, cũng rất rối ren.

Điều quan trọng không phải là ai đúng ai sai – tức là tôi đúng hay những người nói rằng cần phải có một vị đạo sư mới đúng; mà quan trọng là phải tìm ra lý do tại sao bạn cần một vị đạo sư. Các vị đạo sư hiện diện vì nhiều giá trị khác nhau, song lý do đó không thỏa đáng. Bạn sẽ thấy thỏa mãn nếu có ai đó nói bạn đang tiến bộ ra sao, nhưng tìm ra lý do vì sao bạn cần một vị đạo sư mới là điều then chốt. Một người nào đó có thể chỉ ra con đường, nhưng bạn mới là người phải thực hiện tất cả công việc, ngay cả khi bạn có một vị đạo

sư. Và do không muốn đối mặt với việc đó, bạn đẩy trách nhiệm sang cho vị đạo sư ấy. Đạo sư cũng trở nên vô ích khi bạn chỉ biết có chút ít về chính mình. Không có đạo sư, không có sách vở hay kinh điển nào có thể giúp bạn tự biết mình: Nó xuất hiện khi bạn nhận thức được chính mình trong mối tương giao. Hễ hiện hữu là có tương giao; không hiểu được sự tương giao là khốn khổ, xung đột. Không nhận thức được mối tương giao của mình với tài sản vật chất là một trong những nguyên nhân gây ra tình trạng hỗn loạn. Nếu bạn không biết được đâu là mối quan hệ đúng đắn với tài sản vật chất, thì bạn sẽ mắc kẹt trong sự mâu thuẫn của bản thân, điều đó làm tăng xung đột trong xã hội. Nếu bạn không hiểu được mối quan hệ giữa bản thân bạn với vợ bạn, giữa bạn với con cái bạn, thì làm sao một người nào khác có thể giải quyết được sự xung đột phát sinh từ mối quan hệ đó? Tương tự, đối với các ý niệm, niềm tin cũng vậy,… Khi gặp bối rối trong mối quan hệ của mình với người khác, với tài sản vật chất, với các ý niệm, bạn sẽ tìm tới một vị đạo sư. Nếu là một đạo sư đích thực, vị ấy sẽ bảo bạn hãy tự hiểu về chính mình. Bạn là khởi nguồn của mọi hiểu lầm, bất hòa và bối rối đó; vì vậy, bạn chỉ có thể giải quyết xung đột đó khi hiểu được chính mình trong sự tương giao.

Bạn không thể tìm thấy chân lý ở bất kỳ người nào khác. Làm sao chuyện đó xảy ra được? Chân lý không phải là một thứ đứng yên; nó không cố định một chỗ; nó không phải là một mục đích, mục tiêu. Trái lại, nó sinh động, năng nổ, nhanh nhẹn, đầy sức sống. Làm sao nó có thể là một cứu cánh được? Nếu chân lý là một điểm cố định thì nó không còn là chân lý nữa. Lúc đó, nó chỉ thuần túy là một ý kiến mà thôi. Chân lý là cái chưa biết; khi một trí óc đi tìm chân lý, nó sẽ không bao giờ tìm thấy, bởi vì trí óc được hình thành từ những cái đã biết, nó là kết quả của quá khứ, là hệ quả của thời gian – bạn có thể tự mình quan sát điều đó. Trí óc là phương tiện của cái đã biết, do đó, nó không thể tìm thấy cái chưa biết; nó chỉ có thể chuyển từ điều đã biết này sang điều đã biết khác. Khi trí óc tìm kiếm chân lý, loại chân lý mà nó đọc được trong sách vở, thì "chân lý" đó là cái nó tự phóng chiếu ra bên ngoài; bởi vì lúc đó, tâm trí chỉ đơn thuần theo đuổi những điều đã biết, một điều đã hiểu giúp thỏa mãn hơn điều đã biết trước đây. Và khi tâm trí tìm kiếm chân lý thì nghĩa là nó đang tìm kiếm sự tự phóng chiếu ra bên ngoài của riêng nó, chứ không phải chân lý. Suy cho cùng, một lý tưởng là cái tự phóng chiếu ra; nó là một điều hư cấu, phi thực tế. Cái có thật là cái đang là, chứ không phải ngược lại. Nhưng một tâm trí đi tìm sự thật, tìm Thượng Đế thì tức là đang tìm kiếm điều đã biết. Khi bạn nghĩ về Thượng Đế, thì Thượng Đế của bạn là sự phóng chiếu từ suy nghĩ của riêng bạn, là kết quả của những tác động từ xã hội. Bạn chỉ có thể nghĩ về cái

đã biết, bạn không thể nghĩ về cái chưa biết, bạn không thể tập trung vào chân lý. Ngay khi bạn nghĩ về cái chưa biết, thì nó chỉ đơn thuần là cái đã biết tự phóng chiếu ra. Không thể nghĩ về Thượng Đế hay chân lý được. Nếu bạn nghĩ về nó, thì nó không phải là chân lý nữa. Chân lý không thể đi tìm: Nó sẽ tự đến với bạn. Bạn chỉ có thể đi theo cái đã biết. Chỉ khi nào tâm trí không còn bị tra tấn bởi cái đã biết, bởi những tác động của điều đã biết, thì lúc đó chân lý mới tự hiển lộ. Chân lý nằm trong mỗi chiếc lá, trong mỗi giọt nước mắt; nó là để nhận biết trong từng khoảnh khắc. Không ai có thể đưa bạn đến với chân lý; và nếu có ai đó đưa bạn đi, thì đó chỉ có thể là đến với cái đã biết mà thôi.

Chân lý chỉ có thể xuất hiện với một trí óc trống vắng những cái đã biết. Nó xuất hiện trong trạng thái những gì đã biết hoàn toàn vắng mặt, không hoạt động. Tâm trí là nơi lưu trữ điều đã biết, là phần đọng lại của những gì đã biết. Để tâm trí có được trạng thái mà cái chưa biết bắt đầu hiện hữu, nó phải nhận thức được chính nó, nhận thức được những kinh nghiệm trước đây của nó, cả hữu thức lẫn vô thức, nhận thức được các phản ứng, hồi đáp và cơ cấu của nó. Khi đã tự biết mình một cách trọn vẹn, thì đó mới là lúc chấm dứt cái đã biết, thì trí óc mới hoàn toàn trống rỗng, không còn chất chứa điều đã biết. Chỉ khi đó, chân lý mới có thể đến với bạn mà không cần mời gọi. Chân lý không thuộc về bạn hay thuộc về tôi. Bạn không thể tôn thờ nó. Ngay khi nó được biết tới, thì nó đã trở thành là phi thực tế. Biểu tượng không có thật, hình ảnh không có thật; nhưng khi hiểu về bản ngã, khi chấm dứt bản ngã, thì lúc đó, sự vĩnh cửu bắt đầu hiện hữu.

Câu hỏi 4
VỀ TRI THỨC

Câu hỏi : *Ngài dạy rằng việc học hỏi và tri thức là những trở ngại. Vậy chúng gây trở ngại cho* cái gì *?*

Krishnamurti : Rõ ràng tri thức và học hỏi là chướng ngại cho việc hiểu được cái mới, cái phi thời gian, cái bất diệt. Khi trau dồi một kỹ thuật cho hoàn hảo, bạn sẽ không trở nên sáng tạo. Bạn có thể biết cách vẽ tranh rất tuyệt diệu, bạn có thể học được kỹ thuật đó, nhưng có thể bạn không trở thành một họa sĩ sáng tạo. Bạn có thể biết cách viết ra những bài thơ có kỹ thuật hoàn hảo nhất, nhưng bạn có thể không phải là một thi sĩ. Làm một thi sĩ nghĩa là phải có khả năng tiếp thu cái mới, phải đủ nhạy cảm để hồi đáp với điều gì đó tươi mới, không phải vậy sao? Với đa số chúng ta, tri thức hay sự học hỏi trở thành một đam mê và chúng ta nghĩ rằng thông qua *sự hiểu biết* , chúng ta sẽ trở nên sáng tạo. Tuy nhiên, một tâm trí đầy ứ, bị vây bọc trong những sự kiện, trong tri thức, thì liệu có thể tiếp nhận điều gì đó mới mẻ, bất ngờ, tự phát hay không? Nếu tâm trí của bạn chứa đầy những cái đã biết, thì liệu có còn chỗ trống nào để nó tiếp nhận điều chưa biết hay không? Chắc chắn tri thức luôn luôn thuộc về điều đã biết. Và với cái đã biết đó, chúng ta lại đang cố gắng hiểu cái chưa biết, điều gì đó to tát, không thể đo lường được.

Lấy ví dụ một việc rất thường xảy ra với đa số chúng ta nhé: Những người có tôn giáo – dù từ tôn giáo lúc này có nghĩa là gì đi nữa – cố gắng hình dung ra Thượng Đế là gì hoặc cố gắng nghĩ về việc Thượng Đế là gì. Họ đã đọc vô số sách vở, họ đã đọc về trải nghiệm của nhiều vị thánh, các bậc thầy, các thánh nhân, Lạt ma, và những vị đại loại như vậy, rồi họ cố gắng hình dung hoặc cố gắng cảm nhận kinh nghiệm của người khác sẽ như thế nào. Tức là với cái đã biết, bạn cố gắng tiếp cận cái chưa biết. Liệu bạn có làm được điều đó không? Liệu bạn có thể nghĩ về điều gì mà bạn không thể biết không? Bạn chỉ có thể nghĩ về điều mà bạn biết. Nhưng sự lầm lẫn lạ

thường này hiện đang xảy ra trên khắp thế giới: Chúng ta nghĩ mình sẽ hiểu biết nếu có nhiều thông tin, nhiều sách vở, nhiều dữ kiện, nhiều ấn phẩm hơn nữa.

Để nhận thức điều gì đó không phải là sự phóng chiếu ra bên ngoài của cái đã biết, thì thông qua hiểu biết, phải có sự loại trừ quá trình của cái đã biết. Tại sao tâm trí lại luôn bám víu vào cái đã biết? Chẳng phải vì tâm trí không ngừng tìm kiếm sự chắc chắn, an toàn hay sao? Bản chất của nó chính là gắn chặt vào những gì đã biết, vào thời gian. Vậy thì làm sao một tâm trí vốn đặt nền tảng trên quá khứ, trên thời gian như vậy trải nghiệm được sự phi thời gian? Nó có thể tưởng tượng ra, công thức hóa và hình dung về cái chưa biết, nhưng điều đó là hoàn toàn ngớ ngẩn. Cái chưa biết chỉ có thể bắt đầu hiện hữu khi cái đã biết được hiểu, biến mất, bị gạt qua một bên. Điều đó vô cùng khó khăn, bởi vì ngay khi bạn có một kinh nghiệm về bất cứ thứ gì, thì tâm trí sẽ diễn dịch nó theo điều kiện của cái đã biết và quy giản nó về quá khứ. Tôi không biết liệu bạn có chú ý rằng mọi kinh nghiệm đều lập tức được diễn dịch thành cái đã biết, được định danh, được xếp loại và ghi nhận lại không. Vì vậy, hoạt động của cái đã biết là tri thức, và rõ ràng tri thức, sự học hỏi ấy là một trở ngại.

Giả sử trước đó bạn chưa bao giờ đọc cuốn sách nào về tôn giáo hay tâm lý, và bạn phải đi tìm ý nghĩa, tầm quan trọng của cuộc đời. Bạn sẽ bắt đầu ra sao? Giả sử không có bậc đạo sư nào, không có tổ chức tôn giáo nào, không có Đức Phật, không có Đức Chúa, và bạn phải khởi sự ngay từ điểm xuất phát. Bạn sẽ bắt đầu như thế nào đây? Trước tiên, chẳng phải bạn sẽ phải tìm hiểu quá trình tư duy của mình sao? Và không phóng chiếu bản thân, tư tưởng của mình vào tương lai rồi tạo ra một Thượng Đế làm mình hài lòng, đúng không? Điều đó quá ấu trĩ. Vì vậy trước tiên, bạn sẽ phải hiểu quá trình tư duy của mình. Đó là cách duy nhất để khám phá bất cứ điều gì mới mẻ, không phải vậy sao?

Khi nói rằng việc học hỏi hay tri thức là một trở ngại, một vật cản, thì chúng ta không có ý bao hàm kiến thức mang tính kỹ thuật – chẳng hạn như cách lái xe hơi, cách điều khiển máy móc – hoặc hiệu quả mà những kiến thức như vậy mang lại. Chúng ta hình dung trong đầu một điều hoàn toàn khác biệt: cảm giác hạnh phúc sáng tạo mà không một lượng tri thức hay sự học hỏi nào có thể mang đến. Sáng tạo theo nghĩa đúng nhất của từ này là thoát khỏi quá khứ trong từng khoảnh khắc, bởi vì chính quá khứ đã liên tục phủ bóng lên hiện tại. Thuần túy bám víu vào thông tin, vào kinh nghiệm của người khác, vào những gì ai đó nói, dù cao siêu đến đâu đi nữa, và cố gắng làm hành động của bạn gần giống với những điều đó – tất cả những thứ ấy đều là tri thức, không phải vậy sao? Nhưng để khám

phá bất cứ thứ gì mới mẻ, bạn phải tự mình bắt đầu; bạn phải khởi sự trên một hành trình hoàn toàn trơ trụi, đặc biệt là về tri thức, bởi vì thông qua tri thức và niềm tin, rất dễ có những kinh nghiệm. Nhưng các kinh nghiệm đó chỉ đơn thuần là sản phẩm của sự tự phóng chiếu và do đó, hoàn toàn phi thực tế, sai lầm. Nếu bạn sắp tự mình khám phá ra cái mới là gì, thì chẳng có gì tốt đẹp khi mang theo gánh nặng của những thứ cũ kỹ, đặc biệt là tri thức – tri thức của người khác, dù họ có là vĩ nhân đi nữa. Bạn sử dụng tri thức như một phương tiện tự vệ, để đảm bảo an toàn, và bạn muốn hoàn toàn chắc chắn rằng bạn có những kinh nghiệm giống hệt như Đức Phật, Đức Chúa hay một vị X nào đó. Nhưng một người đang không ngừng bảo vệ chính mình bằng tri thức thì rõ ràng không phải là người tìm kiếm chân lý.

Để khám phá chân lý thì không có một lộ trình nào cả. Bạn phải đi vào một vùng biển chưa được thăm dò – mà không được nản lòng, không được liều lĩnh. Khi bạn muốn tìm thấy điều gì mới mẻ, khi bạn đang xem xét bất cứ thứ gì, tâm của bạn phải rất tĩnh lặng, không phải vậy sao? Nếu tâm trí bạn đầy ứ, chất nghẹt những dữ kiện, kiến thức, thì chúng sẽ hành động như một chướng ngại vật đối với cái mới. Và với đa số chúng ta, khó khăn chính là tâm trí trở nên quá quan trọng, chiếm phần ý nghĩa quá lớn tới mức nó không ngừng can thiệp vào bất cứ điều gì có thể mới mẻ, với bất cứ điều gì có thể hiện hữu đồng thời với cái đã biết. Do đó, tri thức và sự học hỏi là những chướng ngại vật cho những ai tìm kiếm, cho những ai cố gắng tìm hiểu xem cái gì mới là phi thời gian.

Câu hỏi 5
VỀ KỶ LUẬT

Câu hỏi : *Tất cả các tôn giáo đều đòi hỏi một kiểu kỷ luật tự giác nào đó để tiết chế các bản năng thú tính trong con người. Thông qua sự tự giác kỷ luật, các bậc thánh nhân và huyền sĩ xác quyết rằng họ đã đạt tới cảnh giới thánh thiện. Vậy mà giờ ngài dường như muốn nói rằng những kỷ luật như vậy là một trở ngại cho việc giác ngộ, nhìn rõ Thượng Đế. Tôi thấy bối rối quá. Vậy ai mới đúng trong vấn đề này?*

Krishnamurti : Vấn đề không phải là ai đúng, ai sai, quan trọng là bạn phải tự mình khám phá sự thật của vấn đề – mà không nghe theo một vị thánh, nghe theo một người từ Ấn Độ hay từ một nơi nào khác, dù xa lạ đến đâu cũng vậy.

Như vậy, bạn bị mắc kẹt giữa hai vấn đề này: Một người nói cần có kỷ luật, người khác lại nói chẳng cần kỷ luật gì cả. Nói chung, điều sẽ xảy ra là bạn chọn cái nào thuận tiện hơn, cái nào khiến bạn thỏa mãn hơn: Bạn thích người đó, thích ánh mắt của họ, phong thái, thiện cảm của họ và những thứ đại loại như vậy. Khi gạt qua một bên tất cả những thứ đó, hãy xem xét câu hỏi này một cách trực tiếp và tự tìm ra sự thật của vấn đề cho chính mình. Trong câu hỏi này có nhiều ẩn ý và chúng ta phải tiếp cận nó một cách rất thận trọng và dò dẫm từng bước.

Đa phần chúng ta đều muốn ai đó có uy quyền nói cho chúng ta biết phải làm gì. Chúng ta tìm một ai đó hướng dẫn chúng ta cách cư xử, bởi vì bản năng của chúng ta là muốn được an toàn, không muốn chịu đau khổ nhiều hơn. Người ta đồn rằng có ai đó đã đạt được hạnh phúc, niềm an lạc, hoặc bất cứ thứ gì bạn thích, và chúng ta hy vọng rằng bậc cao nhân kia sẽ nói cho ta biết cần làm gì để đạt tới cảnh giới đó. Đó là điều chúng ta mong muốn: Chúng ta muốn có được hạnh phúc giống như vậy, sự thanh tịnh, an lạc nội tại giống như vậy. Và trong thế giới hỗn loạn điên cuồng này, chúng ta muốn

có ai đó nói cho chúng ta biết cần làm gì. Đó thật sự là bản năng cơ bản đối với đa số chúng ta và vì bản năng đó, chúng ta định ra khuôn mẫu cho hành động của mình. Có phải Thượng Đế, có phải thực thể tối thượng, cái không thể gọi tên và không đo lường được bằng ngôn từ – có phải điều đó xuất hiện bằng cách thông qua kỷ luật, thông qua việc tuân thủ một khuôn mẫu hành động cụ thể nào đó không? Chúng ta muốn đạt tới một mục tiêu cụ thể, một mục đích cụ thể, nên nghĩ rằng bằng cách tập luyện, bằng cách áp dụng kỷ luật, bằng cách ngăn cản hoặc giải phóng, chế ngự hoặc thay thế, chúng ta sẽ có thể tìm thấy điều mình đang tìm kiếm.

Vậy kỷ luật hàm ý điều gì? Tại sao chúng ta lại tự đặt ra kỷ luật cho bản thân, nếu ta có làm vậy? Kỷ luật và trí tuệ có thể đồng hành với nhau không? Đa phần mọi người cảm thấy rằng chúng ta phải khuất phục hoặc chế ngự thú tính, cái xấu trong mình thông qua một hình thức kỷ luật nào đó. Liệu thói xấu hay thú tính đó có thể chế ngự được thông qua kỷ luật không? Kỷ luật có nghĩa gì với chúng ta? Một quá trình hành động hứa hẹn sự tưởng thưởng, một quá trình hành động, mà nếu quyết tâm theo đuổi, nó sẽ cho chúng ta điều mình muốn – dù điều đó có thể tích cực hay tiêu cực; một khuôn mẫu về hành vi, mà nếu thực hành siêng năng, chuyên cần và vô cùng hăng hái, thì cuối cùng sẽ cho tôi điều tôi muốn. Kỷ luật có thể gây đau khổ, nhưng tôi sẵn lòng chịu đựng để đạt được kết quả. Bản ngã, vốn dĩ hung hăng, ích kỷ, đạo đức giả, gây lo âu, sợ hãi – bạn biết mà – bản ngã đó là nguyên nhân của thú tính trong chúng ta, chúng ta muốn biến chuyển, chế ngự, tiêu diệt nó. Làm sao thực hiện điều này? Liệu có khả dĩ khi áp dụng kỷ luật, hay bằng cách hiểu biết về quá khứ của bản ngã, bản ngã là gì, nó xuất hiện như thế nào, vân vân? Liệu chúng ta có tiêu diệt được thú tính trong mình thông qua sự ép buộc, hay thông qua trí tuệ không? Có phải trí tuệ chỉ là vấn đề kỷ luật không? Lúc này chúng ta hãy quên những gì các vị thánh đã dạy và những gì mà người khác nói. Chúng ta hãy tự mình đi vào khám phá vấn đề, như thể lần đầu tiên chúng ta nhìn thấy vấn đề này vậy. Khi đó thì rốt cuộc chúng ta mới có thể có được điều gì đó sáng tạo, chứ không chỉ trích dẫn những điều người khác nói, vốn chỉ toàn là những lời rỗng tuếch và vô ích.

Trước tiên, chúng ta nói rằng trong mình có sự xung đột giữa đen và trắng, giữa tham lam và không tham lam, vân vân. Tôi tham lam, thói xấu đó khiến tôi đau khổ. Để tống khứ lòng tham đó, tôi phải tự đặt ra kỷ luật cho bản thân. Tức là tôi phải chống lại bất cứ dạng xung đột nào khiến tôi đau khổ, mà trong trường hợp này tôi gọi là lòng tham. Lúc đó, tôi gọi nó là phản xã hội, là vô đạo đức, không thánh thiện, vân vân, chúng ta đưa ra rất nhiều lý do về xã hội - tôn giáo để chống lại nó. Vậy lòng tham có bị phá hủy hay trừ khử khỏi con

người chúng ta thông qua sự cưỡng chế không? Đầu tiên, chúng ta hãy xem xét quá trình liên quan tới sự cưỡng chế, trừ khử, chống chọi. Điều gì xảy ra khi bạn chống lại lòng tham? Cái gì đang chống lại lòng tham? Đó là câu hỏi cần trả lời trước hết, không phải vậy sao? Tại sao bạn kháng cự lòng tham và thực thể nào lên tiếng rằng: "Tôi phải thoát khỏi lòng tham"? Thực thể nào nói "Tôi phải thoát khỏi lòng tham" thì hắn cũng tham lam, không phải vậy sao? Từ trước tới giờ, lòng tham làm lợi cho hắn, nhưng giờ đây, nó gây đau khổ. Do vậy, hắn mới nói: "Tôi phải tống khứ nó đi". Động cơ để tống khứ nó cũng vẫn là một quá trình của sự tham lam, bởi vì hắn đang muốn trở thành gì đó mà hiện giờ hắn không có. Lúc này, không tham lam mới có lợi, nên tôi theo đuổi đức tính đó; nhưng động cơ, ý định thì vẫn là để trở thành gì đó, để trở nên không tham lam – mong muốn không tham lam thì vẫn là tham lam, chắc chắn rồi. Và một lần nữa, đó là một dạng thức tiêu cực trong việc nhấn mạnh, tôn lên cái "tôi".

Chúng ta thấy rằng thói tham lam gây ra đau khổ, vì nhiều lý do hiển nhiên. Chừng nào chúng ta còn thích nó, chừng nào nó còn mang lại lợi ích cho chúng ta, thì không có vấn đề gì. Xã hội khuyến khích chúng ta tham lam theo những cách khác nhau; các tôn giáo cũng khuyến khích chúng ta tham lam theo những cách khác nhau như vậy. Chỉ cần nó có lợi, chỉ cần nó còn chưa gây đau khổ, thì chúng ta cứ theo đuổi nó. Nhưng ngay khi nó gây đau đớn thì chúng ta muốn chống lại nó. Và sự kháng cự đó là cái mà chúng ta gọi là kỷ luật để chống lại thói tham lam; nhưng liệu chúng ta có thoát khỏi lòng tham bằng sự kháng cự, chế ngự, bằng sự kiềm chế không? Bất cứ hành động nào được làm vì cái "tôi", vốn đang muốn thoát khỏi lòng tham, thì vẫn cứ là sự tham lam. Do đó, bất cứ hành động nào, bất cứ phản ứng nào được làm vì người gắn liền với lòng tham đó thì hiển nhiên không phải là giải pháp.

Trước hết, phải có một tâm trí tĩnh lặng, một tâm trí không xáo trộn để hiểu bất cứ điều gì, đặc biệt là điều gì đó mà tôi không biết, điều gì đó mà tâm trí của tôi không thể thăm dò – điều mà người đặt câu hỏi này gọi là Thượng Đế. Để hiểu bất cứ điều gì, bất cứ vấn đề phức tạp nào – về cuộc sống hay sự tương giao, nói tóm lại là bất cứ vấn đề gì – thì phải có một chiều sâu tĩnh lặng nhất định đối với tâm trí. Liệu sự tĩnh lặng đó có xuất hiện thông qua bất kỳ một dạng thức cưỡng chế nào không? Tâm trí nông cạn có thể ép buộc chính nó, làm cho chính nó trở nên tĩnh lặng; nhưng chắc chắn sự tĩnh lặng như vậy là tĩnh lặng của suy tàn, của cái chết. Nó không có khả năng thích nghi, linh động, tinh nhạy. Vì vậy, kháng cự không phải là cách.

Vậy, để thấy được điều đó thì cần phải có trí tuệ, không phải vậy

sao? Và thấy được tâm trí trì độn do bị ép buộc chính là khởi đầu của trí tuệ, không phải vậy sao? Tức là thấy được rằng kỷ luật chỉ thuần túy là tuân theo một khuôn mẫu hành động phát sinh từ nỗi sợ. Như vậy, việc áp dụng kỷ luật cho chính mình ngụ ý rằng: Chúng ta sợ không đạt được điều chúng ta muốn. Điều gì xảy ra khi bạn áp đặt kỷ luật lên tâm trí, khi bạn áp đặt kỷ luật cho con người bạn? Nó sẽ trở nên rất cứng rắn, khó uốn nắn, không nhanh nhẹn, không thích nghi, chẳng phải sao? Bạn đã gặp những người tự áp đặt kỷ luật cho chính họ chưa – nếu thật sự có những người như vậy? Hiển nhiên hậu quả là một quá trình suy tàn. Sự xung đột nội tại bị dẹp bỏ, bị giấu đi, nhưng nó vẫn đang ở đó, đang thiêu đốt con người.

Do đó, chúng ta thấy rằng kỷ luật, tức là sự kháng cự, chỉ đơn thuần tạo nên một thói quen và thói quen thì rõ ràng không thể tạo ra trí tuệ: Thói quen không bao giờ là trí tuệ, sự hành trì không bao giờ là trí tuệ. Những ngón tay bạn có thể trở nên rất khéo léo nhờ tập piano cả ngày; nhưng cần phải có trí tuệ để hướng dẫn đôi tay, và bây giờ chúng ta sắp đào sâu vào vấn đề trí tuệ đây.

Bạn nhìn thấy ai đó mà bạn nghĩ là một người hạnh phúc, đã giác ngộ, hay làm được những việc nào đó. Do cũng muốn hạnh phúc, nên bạn bắt chước họ. Sự bắt chước này được gọi là kỷ luật, không phải vậy sao? Chúng ta bắt chước người khác để được như họ; chúng ta sao chép hành vi để có được sự hạnh phúc mà bạn nghĩ người đó đang có. Liệu có tìm được hạnh phúc thông qua kỷ luật không? Bằng cách tập luyện theo quy tắc nào đó, bằng cách thực hành một loại kỷ luật, một kiểu cư xử nào đó, liệu bạn có được tự do không? Chắc chắn phải có tự do thì mới có thể khám phá, không phải vậy sao? Nếu muốn khám phá bất cứ điều gì, bạn phải tự do từ bên trong, rõ ràng là vậy. Liệu bạn có được tự do bằng cách định hướng tâm trí theo một cách đặc biệt mà bạn gọi là kỷ luật không? Đương nhiên là không rồi. Như vậy thì bạn chỉ thuần túy là cái máy lặp lại, kháng cự lại theo một kết luận, một kiểu cư xử nào đó. Tự do không thể tới qua con đường kỷ luật. Tự do chỉ có thể hiện hữu cùng với trí tuệ. Trí tuệ đó được đánh thức, hoặc bạn có được nó ngay khi bạn nhận ra rằng bất kỳ dạng thức ép buộc nào cũng là sự khước từ tự do, dù nội tại hay ngoại tại.

Rõ ràng yêu cầu trước nhất không phải kỷ luật, mà là tự do. Chỉ có đức hạnh mới mang lại sự tự do này. Tham lam gây nên hỗn loạn; nóng giận gây hỗn loạn; cay đắng cũng tạo ra hỗn loạn. Khi nhận ra điều đó, đương nhiên là bạn đã thoát khỏi chúng. Bạn không chống lại chúng, nhưng bạn thấy rằng chỉ khi tự do, bạn mới có thể khám phá và bất cứ dạng thức ép buộc nào cũng đều là mất tự do, vì vậy, không thể có sự khám phá. Cái đức hạnh mang lại cho bạn là tự do.

Kẻ không có đức hạnh thì con người hắn sẽ rối loạn. Và trong tình trạng rối loạn đó, làm sao bạn có thể khám phá bất cứ điều gì? Bạn sẽ làm thế nào được? Do đó, đức hạnh không phải là sản phẩm cuối cùng của kỷ luật, nhưng đức hạnh là tự do và tự do không thể xuất hiện thông qua bất cứ hành động nào vô đạo đức, một hành động sai từ bản chất. Khó khăn của chúng ta chính là đa số chúng ta đọc sách quá nhiều, đa số chúng ta tuân thủ một cách bề ngoài quá nhiều kỷ luật – thức dậy mỗi sáng vào một giờ cố định, ngồi theo một tư thế nào đó, cố gắng giữ cho tâm trí ở một trạng thái nào đó – bạn biết đấy, cứ tập luyện, tập luyện, tuân thủ kỷ luật, bởi vì bạn được dạy rằng nếu làm như vậy suốt nhiều năm, thì đến phút cuối cùng bạn sẽ được diện kiến Thượng Đế. Tuy có thể tôi đã diễn tả điều đó một cách thô thiển, nhưng đó chính là lối suy nghĩ cơ bản của chúng ta. Chắc chắn Thượng Đế không dễ dàng xuất hiện như vậy chứ? Thượng Đế không phải là một điều gì có thể thuần túy đổi chác: Tôi làm thế này, đổi lại bạn cho tôi thế đó.

Đa phần chúng ta bị tác động bởi những ảnh hưởng ngoại giới, bởi những học thuyết, niềm tin tôn giáo và bởi sự đòi hỏi nội tại của riêng mình nhằm đạt tới điều gì đó, có được thứ gì đó, nên chúng ta rất khó có thể suy nghĩ về vấn đề này theo một cách mới mẻ, mà không suy nghĩ về mặt kỷ luật. Trước tiên, chúng ta phải thấy rất rõ ràng những ẩn ý của kỷ luật, cách nó thu hẹp, giới hạn tâm trí, ép buộc tâm trí phải hành động theo một kiểu cụ thể nào đó, thông qua khao khát của chúng ta, thông qua sự ảnh hưởng và những thứ đại loại như vậy. Một trí óc bị tác động, dù sự tác động đó "có đạo đức" đi nữa, thì cũng không thể tự do, và do đó, không thể hiểu thực tại. Thượng Đế, thực tại hay bất cứ tên nào bạn thích gọi – cách gọi không quan trọng – chỉ có thể bắt đầu hiện hữu khi có sự tự do, và sẽ không có tự do khi có sự cưỡng ép, dù tích cực hay tiêu cực, thông qua nỗi sợ hãi. Sẽ không có tự do nếu bạn đang tìm kiếm một mục đích, bởi vì bạn sẽ bị cột chặt vào mục đích đó. Bạn có thể thoát khỏi quá khứ, nhưng tương lai sẽ nắm giữ bạn, và như vậy là không có tự do. Chỉ khi tự do, người ta mới có thể khám phá điều gì đó: một ý tưởng mới, một cảm xúc mới, một nhận thức mới. Bất cứ hình thức kỷ luật nào dựa trên sự cưỡng chế cũng đều là khước từ sự tự do, dù về chính trị hay tôn giáo. Và do kỷ luật – tức là tuân theo một hành động với mục đích trước mắt – là sự ràng buộc, nên tâm trí không bao giờ có thể tự do. Nó chỉ có thể hoạt động theo các đường rãnh ghi sẵn, giống như một đĩa than vậy.

Do đó, bằng cách tập luyện, bằng thói quen, bằng sự trau dồi theo một khuôn mẫu, tâm trí chỉ đạt được những gì nó nhìn thấy trước mắt. Vì vậy, đó không phải là tự do; vì vậy, nó không thể nhận ra cái gì là vô hạn. Nhận thức về toàn bộ quá trình đó – tức là tại sao bạn

không ngừng áp đặt kỷ luật cho chính mình theo dư luận, theo các bậc thánh nào đó, vì toàn bộ việc tuân thủ ý kiến, dù của một vị thánh hay của một người láng giềng, thì cũng như nhau mà thôi – nhận thức về toàn bộ sự tuân thủ này thông qua việc tập luyện, thông qua những con đường tinh vi để tự mình quy phục, để khước từ, xác nhận, kiềm chế, chế ngự, mà tất cả điều đó đều ám chỉ sự tuân thủ theo một khuôn mẫu: Đây đã là khởi đầu của tự do, và từ đó sẽ có đức hạnh. Chắc chắn đức hạnh không phải là sự trau dồi một ý tưởng cụ thể nào cả. Chẳng hạn, nếu theo đuổi đức tính không tham lam như mục đích sau cùng thì nó không còn là một phẩm hạnh nữa, phải vậy không? Tức là nếu bạn ý thức rằng mình không tham lam, thì bạn có phải là người đức hạnh không? Đó là điều chúng ta đang làm thông qua việc áp dụng kỷ luật.

Kỷ luật, sự tuân thủ, rèn luyện chỉ nhấn mạnh sự tự ý thức rằng mình là gì đó. Tâm trí rèn luyện tính không tham lam, và do đó, nó không thoát khỏi ý thức của riêng nó rằng mình không tham lam. Vì vậy, không phải nó thực sự không tham lam, nó chỉ đơn thuần khoác lên một chiếc áo choàng mới mà nó gọi là không tham lam. Chúng ta có thể thấy toàn bộ quá trình của tất cả những điều này: động cơ, sự khao khát đạt được một mục đích, việc tuân theo một khuôn mẫu, khao khát sự bảo đảm an toàn khi theo đuổi một khuôn mẫu – tất cả những điều này thuần túy là chuyển từ điều đã biết này sang điều đã biết khác, luôn luôn ở trong những giới hạn mà quá trình tự phong kín của trí óc đã vạch ra. Thấy được tất cả điều này, nhận thức được về nó là khởi đầu của trí tuệ, và trí tuệ không mang tính đạo đức, cũng không vô đạo đức, nó không thể vừa vặn trong một khuôn mẫu như đạo đức hay vô đạo đức. Trí tuệ mang lại tự do, chứ không phải sự phóng túng, không phải sự bừa bãi, hỗn loạn. Không có trí tuệ thì không có đức hạnh. Đức hạnh tạo nên tự do và trong tự do, thực tại bắt đầu hiện hữu. Nếu nhìn toàn bộ quá trình một cách trọn vẹn, trong chỉnh thể của nó, thì bạn sẽ thấy rằng không có xung đột. Chính vì chúng ta đang xung đột và vì muốn thoát khỏi cuộc xung đột đó, chúng ta mới viện đến nhiều dạng thức kỷ luật, từ chối và điều chỉnh khác nhau. Nhưng khi thấy được bản chất của quá trình xung đột, thì không còn vấn đề gì về kỷ luật nữa, bởi vì lúc đó, chúng ta hiểu được những con đường xung đột trong từng khoảnh khắc. Điều đó đòi hỏi sự tỉnh giác vô cùng lớn, phải luôn luôn theo dõi bản thân không rời mắt. Và điều kỳ lạ của việc này là mặc dù bạn có thể không phải lúc nào bạn cũng tỉnh giác, nhưng có một quá trình ghi nhận đang diễn ra bên trong bạn, một khi còn có ý hướng – thì sự nhạy cảm bên trong luôn luôn ghi lại hình ảnh, để nội tâm phóng chiếu hình ảnh đó ra ngay khi tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng.

Do đó, kỷ luật không quan trọng. Sự nhạy cảm có thể không bao giờ

xuất hiện bằng cách ép buộc. Bạn có thể buộc một đứa trẻ làm gì đó, bắt nó ngồi ở một góc phòng, và nó có thể im lặng. Nhưng trong thâm tâm, nó hẳn đang sôi sục, đang nhìn ra ngoài cửa sổ, đang làm gì đó để trốn thoát. Đó là việc mà chúng ta vẫn làm. Vì vậy, vấn đề kỷ luật và vấn đề ai đúng, ai sai thì chỉ chính bạn mới có thể giải quyết được thôi.

Và bạn cũng thấy đó, chúng ta sợ làm sai bởi vì chúng ta muốn thành công. Nỗi sợ hãi là lý do thật sự của khao khát chịu kỷ luật, nhưng những gì chưa biết không thể bị mắc kẹt trong tấm lưới kỷ luật. Ngược lại, cái không biết phải có tự do và không phải là khuôn mẫu của tâm trí. Đó là lý do tại sao tâm trí nhất thiết phải tĩnh lặng. Khi tâm trí ý thức rằng nó đang tĩnh lặng, thì nó không còn tĩnh lặng nữa. Khi tâm trí ý thức rằng nó không còn tham lam, thoát khỏi lòng tham, thì nó sẽ tự nhận thức chính nó trong chiếc áo choàng không tham lam mới mẻ, nhưng đó không phải là tĩnh lặng. Và đó là lý do tại sao người ta cũng phải hiểu vấn đề trong câu hỏi này là về người kiểm soát và đối tượng bị kiểm soát. Đó không phải là hai hiện tượng tách biệt, mà là một hiện tượng kết hợp với nhau: Người kiểm soát và đối tượng bị kiểm soát chỉ là một mà thôi.

Câu hỏi 6
VỀ SỰ CÔ ĐƠN

Câu hỏi : *Tôi bắt đầu nhận ra rằng mình thật sự cô đơn. Tôi cần làm gì đây?*

Krishnamurti : Người đặt câu hỏi này muốn biết tại sao anh ấy cảm thấy cô đơn phải không? Bạn có biết cô đơn có ý nghĩa gì và bạn có nhận thức được về nó không? Tôi rất nghi ngờ điều này, bởi vì chúng ta tự chôn vùi chính mình trong những hoạt động, trong sách vở, trong các mối quan hệ, trong những ý niệm thật sự ngăn cách chúng ta với nỗi cô đơn. Sự cô đơn có ý nghĩa gì với chúng ta? Nó là cảm giác trống rỗng, không có gì, bấp bênh kỳ lạ, không có nơi nương tựa. Không phải là tuyệt vọng, cũng không phải vô vọng, mà là cảm giác trống rỗng, một cảm giác rỗng không và một cảm giác thất vọng. Tôi tin chắc rằng chúng ta đều từng cảm thấy như vậy, dù là người hạnh phúc hay bất hạnh, dù là người cực kỳ năng động và say mê học hỏi. Tất cả đều biết cảm giác này. Đó là cảm giác về nỗi đau vô tận thực sự, một nỗi đau không thể che đậy, dù chúng ta có cố gắng che giấu nó đi nữa.

Chúng ta hãy tiếp cận vấn đề này một lần nữa để xem điều gì đang thực sự diễn ra, để thấy bạn cần làm gì khi cảm thấy cô đơn. Bạn cố gắng thoát khỏi cảm giác đơn độc, bạn cố gắng đọc sách, bạn theo gót một nhà lãnh đạo nào đó, hoặc bạn đi xem phim, bạn cố trở nên vô cùng quảng giao, hoặc bạn thờ phụng và cầu nguyện, bạn vẽ tranh, hay bạn làm thơ về nỗi cô đơn. Đó là thực tế đang diễn ra. Cảm nhận về sự đơn độc, nỗi đau của nó, nỗi sợ hãi lạ thường và không thể hiểu được về nó, bạn tìm cách thoát ra, rồi sự đào thoát đó trở nên quan trọng hơn, vì vậy, các hoạt động của bạn, kiến thức của bạn, thần thánh của bạn, radio của bạn đều trở nên quan trọng, không phải vậy sao? Khi bạn xem trọng những giá trị thứ yếu, chúng sẽ dẫn bạn tới đau khổ và hỗn loạn; vì những giá trị thứ yếu không thể tránh khỏi là các giá trị thuộc về cảm tính; và nền văn minh hiện

đại dựa trên những giá trị này tạo cho bạn sự đào thoát – đào thoát thông qua công việc, gia đình, danh xưng, học vấn của bạn, hay thông qua hội họa,… Tất cả hoạt động văn hóa của chúng ta đều dựa trên sự đào thoát. Nền văn minh của chúng ta được đặt nền tảng trên điều này và đó là sự thật.

Bạn có từng thử cảm giác cô đơn chưa? Khi đã thử qua, bạn sẽ cảm nhận được nó khó khăn lạ thường đến thế nào và chúng ta phải có trí tuệ phi thường ra sao để sống cô đơn, bởi vì tâm trí không để cho chúng ta cô đơn. Lúc đó, tâm trí trở nên bồn chồn, nó tự làm mình bận rộn với việc trốn thoát, thế thì chúng ta đang làm gì đây? Chúng ta đang cố gắng lấp đầy sự trống rỗng lạ thường này bằng những gì đã biết. Chúng ta khám phá ra cách để năng động, cách để hoạt giao. Chúng ta biết cách để học hỏi, biết cách bật radio. Chúng ta đang khỏa lấp thứ chúng ta không biết bằng những thứ chúng ta đã biết. Chúng ta cố gắng khỏa lấp nỗi trống vắng bằng nhiều loại kiến thức, tương giao hay vật chất khác nhau. Chẳng phải vậy sao? Đó là quá trình của chúng ta, đó là cách chúng ta tồn tại. Giờ đây, khi nhận ra điều mình đang làm, bạn có còn nghĩ rằng mình sẽ lấp đầy nỗi trống vắng đó được không? Bạn đã thử mọi biện pháp để khỏa lấp sự trống vắng của nỗi cô đơn. Vậy bạn có thành công không? Bạn đã thử với phim ảnh và không thành công, vì thế bạn đi theo các bậc đạo sư và sách vở, hoặc bạn cố trở nên thật quảng giao năng động. Bạn khỏa lấp được nó hay bạn chỉ đang che đậy nó mà thôi? Nếu bạn chỉ đang che đậy, thì nó vẫn ở đó, rồi nó sẽ trở lại. Nếu có thể thoát khỏi tất cả thì giờ bạn đang ở trong bệnh viện tâm thần rồi, hoặc bạn sẽ trở nên vô cùng đần độn. Đó là những gì đang diễn ra trên thế giới.

Có thể nào lấp đầy sự rỗng không, nỗi trống vắng này không? Nếu không, thì liệu chúng ta có thể trốn chạy, đào thoát khỏi nó không? Nếu chúng ta có kinh nghiệm và nhìn thấy một cuộc trốn chạy trở nên vô ích, thì do đó, không phải tất cả sự đào thoát khác cũng là vô ích hay sao? Dù bạn khỏa lấp nỗi trống vắng bằng cách nào thì cũng như nhau cả thôi. Cái gọi là thiền định chỉ là một sự đào thoát. Bạn có thay đổi cách trốn chạy thành thế nào thì cũng chẳng quan trọng.

Vậy thì, bạn sẽ làm gì đối với nỗi cô đơn này? Bạn chỉ có thể tìm thấy điều cần làm khi bạn ngừng trốn thoát. Không phải vậy sao? Khi sẵn lòng đối mặt với hiện trạng – bạn không được bật radio nhé, nghĩa là bạn phải quay lưng với nền văn minh – thì lúc đó, nỗi cô đơn mới chấm dứt, bởi vì nó sẽ biến chuyển hoàn toàn. Nó không còn là sự cô đơn nữa. Nếu bạn hiểu hiện trạng, thì khi ấy hiện trạng chính là thực tại. Bởi vì tâm trí liên tục tránh né, trốn thoát, khước từ nhìn vào hiện trạng, nên nó tạo những chướng ngại cho riêng nó. Do có quá nhiều trở ngại tới mức ngăn chúng ta nhìn thấy vấn đề,

nên chúng ta không hiểu được hiện trạng, và do đó, chúng ta mới tìm cách thoát khỏi thực tại. Tất cả chướng ngại này đều do tâm trí tạo ra để không phải nhìn thấy hiện trạng. Muốn nhìn thấy hiện trạng, không chỉ cần nhiều năng lực và nhận thức về hành động, mà nó còn có nghĩa là bạn quay lưng lại với tất cả mọi thứ mà bạn đã tạo dựng, quay lưng với khoản tiền gửi ngân hàng của bạn, với danh tiếng của bạn và mọi thứ mà chúng ta gọi là nền văn minh. Và khi đã thấy được hiện trạng, bạn sẽ thấy nỗi cô đơn được biến chuyển ra sao.

Câu hỏi 7
VỀ NỖI ĐAU KHỔ

Câu hỏi : *Ý nghĩa của sự đau đớn và khổ sở là gì?*

Krishnamurti : Khi bạn đau khổ, khi bạn đau đớn, thì ý nghĩa của điều đó là gì? Nỗi đau đớn về thể xác có ý nghĩa riêng, nhưng có lẽ tại đây, chúng ta muốn nói tới sự đau đớn và khổ sở về mặt tinh thần, mà nó thì lại mang một ý nghĩa hoàn toàn khác biệt ở những cấp độ khác. Đau khổ có ý nghĩa gì? Mà tại sao bạn lại muốn tìm ra ý nghĩa của đau khổ? Không phải là nó không có ý nghĩa, chúng ta sắp tìm hiểu đây. Nhưng tại sao bạn muốn biết? Tại sao bạn *muốn* hiểu lý do khiến bạn đau khổ? Khi đặt câu hỏi cho chính mình: "Tại sao tôi đau khổ?", và tìm kiếm nguyên nhân của những nỗi đau khổ, có phải bạn không trốn thoát khỏi sự khổ đau không? Khi tôi tìm kiếm ý nghĩa của những nỗi đau khổ, liệu có phải tôi không tránh né nó, lảng tránh nó, trốn chạy khỏi nó không? Sự thật là tôi đang đau khổ, nhưng ngay khi tôi bận tâm đến nó và nói: "Vậy thì tại sao?", thì tôi đã làm phai nhạt bớt cường độ của nỗi đau rồi. Hay nói cách khác, chúng ta muốn nỗi đau được giảm nhẹ, khuây khỏa, biến mất, được thanh minh. Chắc chắn điều đó không làm chúng ta hiểu biết về nỗi đau khổ. Nếu thoát được khao khát trốn chạy khỏi sự khổ đau, thì tôi mới bắt đầu hiểu *nội hàm* của đau khổ.

Đau khổ là gì? Là sự nhiễu loạn ở những cấp độ khác nhau – ở cấp độ thể xác và những cấp độ khác nhau của tiềm thức – không phải vậy sao? Nó là một dạng bối rối kịch tính mà tôi chẳng thích chút nào. Chẳng hạn, con trai tôi qua đời. Tôi đã đặt tất cả niềm hy vọng của tôi vào nó, hoặc vào con gái tôi, chồng tôi, bất kỳ ai bạn muốn. Tôi cất giữ nơi nó tất cả những gì tôi muốn nó trở thành và bạn biết không, tôi coi nó như bạn mình, vân vân. Nhưng bất thình lình nó lại ra đi. Vì vậy, tôi vô cùng rối loạn, không phải vậy sao? Tôi gọi sự rối loạn đó là đau khổ.

Nếu không chấp nhận sự khổ đau đó, thì tôi nói "Tại sao tôi đau khổ?", "Tôi thương nó rất nhiều", "Nó là thế này", "Tôi có thế kia". Tôi cố gắng trốn thoát trong lời nói, trong danh hiệu, trong niềm tin, tín ngưỡng, giống như đa số chúng ta vẫn làm. Chúng có tác dụng như một thứ thuốc mê. Nếu tôi không làm như vậy, thì điều gì xảy ra? Tôi đơn giản là sẽ nhận ra nỗi đau. Tôi không chỉ trích nó, tôi không biện minh cho nó – tôi chỉ đau khổ thôi. Lúc đó, tôi có thể theo dõi những động thái của nó, phải vậy không? Khi ấy, tôi có thể theo dõi toàn bộ nội dung ý nghĩa của nó – "Tôi theo dõi" theo nghĩa là cố gắng hiểu điều gì đó.

Đau khổ nghĩa là gì? Cái gì đang đau khổ? Không phải là *tại sao* có sự khổ đau, không phải *nguyên nhân* của đau khổ là gì, mà là chuyện gì thực sự đang xảy ra? Tôi không biết liệu bạn thấy được sự khác biệt ở đây không. Khi tôi đơn giản là nhận ra nỗi đau, không phải như một phần tách biệt với tôi, không phải như một người quan sát đang theo dõi nỗi đau – mà nó là một phần trong tôi, tức là toàn bộ con người tôi là nỗi đau – thì tôi mới có khả năng theo dõi động thái của nó, nhìn xem nó dẫn dắt tới đâu. Chắc chắn nếu tôi làm như vậy, thì nó sẽ bộc lộ ra, không phải vậy sao? Lúc đó, tôi thấy rằng tôi đã chú trọng vào cái "tôi", chứ không phải vào người mà tôi thương yêu. Đứa con chỉ có tác dụng che đậy tôi khỏi nỗi bất hạnh của tôi, khỏi sự cô đơn của tôi, khỏi nỗi khốn khổ của tôi. Do tôi không là gì đó, nên tôi hy vọng nó sẽ trở thành điều đó. Nhưng rồi mọi chuyện tiêu tan. Tôi bị bỏ rơi, tôi mất mát, tôi cô đơn. Không có con trai, tôi chẳng là gì cả. Thế là tôi khóc. Khóc không phải vì con trai qua đời, mà vì tôi bị bỏ lại. Tôi chỉ có một mình. Đến mức này thì quá khó khăn rồi, không phải vậy sao? Rất khó để thật sự nhận thấy điều đó mà không chỉ đơn giản nói rằng: "Tôi cô đơn và làm sao tôi tống khứ được sự đơn độc đó đây?" – và đó là một dạng trốn thoát khác. Rất khó có thể nhận thức về nó, ở cùng với nó, thấy được động thái của nó. Tôi chỉ lấy trường hợp được nêu trên làm ví dụ. Dần dần, nếu cho phép nó bộc lộ, khơi mở, thì tôi sẽ nhận thấy rằng mình đang đau khổ bởi vì tôi mất mát. Tôi đang bị kêu gọi phải chú ý vào thứ gì đó mà tôi không sẵn lòng nhìn vào, một thứ áp đặt lên tôi, mà tôi chỉ miễn cưỡng nhìn thấy và hiểu. Có vô số người giúp tôi thoát khỏi tình trạng này – hàng ngàn người gọi là mộ đạo, cùng với các niềm tin và giáo điều, hy vọng và ảo tưởng của họ – chẳng hạn, họ nói: "Đó là nghiệp, đó là ý trời" – và bạn biết đấy, tất cả những điều đó cho tôi một lối thoát. Nhưng nếu tôi có thể ở cùng nó và không đẩy nó ra khỏi tôi, không cố gắng hạn chế hoặc khước từ nó, thì điều gì xảy ra? Và tâm trạng của tôi sẽ ra sao khi dõi theo động thái của nỗi đau?

Đau khổ chỉ đơn thuần là một từ, hay một hiện thực? Nếu nó là một

hiện thực chứ không chỉ là một từ, thì từ đó giờ đây chẳng có ý nghĩa gì cả, vậy nên ở đây chỉ là cảm giác đau đớn mãnh liệt mà thôi. Và nó liên quan tới những gì? Liên quan tới một hình ảnh, tới một kinh nghiệm, tới thứ gì đó bạn có hoặc không có. Nếu có rồi, bạn gọi nó là niềm vui. Nếu không có, thì đó là đau khổ. Do đó, khổ đau, phiền não luôn nằm trong mối quan hệ với một điều gì đó. Liệu điều đó chỉ đơn thuần là thứ được nói ra bằng ngôn từ, hay nó là một hiện thực? Tức là khi phiền não hiện hữu, nó chỉ hiện hữu trong mối quan hệ với thứ gì đó. Nó không thể hiện hữu một mình – cũng giống như nỗi sợ hãi không thể hiện hữu một mình, mà chỉ trong mối quan hệ với thứ gì đó: với một cá nhân, với một sự việc, với một cảm giác. Giờ đây, bạn nhận thức được toàn diện về nỗi đau. Vậy thì nỗi đau đó tách rời với bạn, bạn chỉ là người quan sát nhận thấy được nỗi đau, hay nỗi đau đó chính là bạn?

Khi không có *người quan sát* đang chịu đựng đau khổ, thì liệu nỗi đau có khác biệt với bạn không? Chẳng phải bạn là nỗi đau khổ sao? Bạn không tách rời với sự đau đớn – bạn chính *là* sự đau đớn đó. Vậy thì điều gì sẽ xảy ra? Không có gán nhãn, không nghĩ ra một cái tên cho nó nữa, và do đó, cứ gạt nó qua một bên – bạn đơn thuần chính là nỗi đau đớn đó, cảm giác đó, cảm giác đớn đau cực độ đó. Khi bạn là vậy thì điều gì xảy ra? Khi bạn không đặt tên cho nỗi đau khổ, khi không còn sợ hãi vì nó, thì cái tôi trung tâm có liên quan tới nó không? Nếu cái tôi trung tâm có liên quan tới nỗi đau khổ, thì nó sẽ sợ khổ đau. Do đó, nó phải hành động và làm gì đó để tránh đau khổ. Nhưng nếu cái tôi trung tâm là nỗi đau khổ đó, thì bạn sẽ làm gì? Bạn không làm gì hết, phải vậy không? Nếu bạn chính là nỗi đau khổ đó và bạn không chấp nhận nó, không đặt danh hiệu cho nó, không gạt nó qua một bên – nếu bạn làm như vậy, thì điều gì sẽ xảy ra? Có phải lúc đó bạn nói mình đau khổ không? Chắc chắn một sự biến chuyển căn cơ sẽ xảy ra. Khi ấy, không còn "Tôi đau khổ" nữa, bởi vì không có cái tôi trung tâm để đau khổ. Và cái tôi trung tâm chịu khổ đau bởi vì chúng ta chưa bao giờ nghĩ xem cái tôi trung tâm là gì cả. Ta chỉ nói hết lời này đến lời khác, làm hết phản ứng này tới phản ứng khác. Song chúng ta chưa bao giờ nói: "Hãy xem những nỗi đau khổ đó là gì nào". Bạn không thể nhìn thấy bằng cách ép buộc, bằng việc áp đặt kỷ luật. Bạn phải nhìn với sự quan tâm, với sự thấu hiểu một cách tự nhiên. Lúc đó, bạn sẽ thấy rằng điều mà chúng ta gọi là đau khổ, đau đớn, thứ mà chúng ta tránh né, và biện pháp kỷ luật đó đều biến mất. Chừng nào tôi còn không có quan hệ gì với sự vật bên ngoài tôi, thì chừng đó không có vấn đề gì cả. Nhưng ngay khi tôi thiết lập mối tương giao với sự vật bên ngoài tôi, thì vấn đề sẽ xuất hiện. Chừng nào tôi còn coi nỗi đau khổ là một thứ ngoại thân – tôi đau khổ vì tôi mất anh trai, bởi vì tôi không có tiền, bởi vì điều này

điều nọ – thì tôi còn thiết lập một mối quan hệ với nó và mối quan hệ đó là không có thật. Nhưng nếu tôi là điều đó, nếu tôi thấy được sự thật đó, thì toàn bộ vấn đề sẽ biến chuyển, hoàn toàn mang một ý nghĩa khác. Lúc ấy, có sự chú ý *đầy đủ* , sự chú ý *hợp nhất* và những gì được xem xét một cách trọn vẹn sẽ được hiểu rõ và tan biến. Và thế là không còn nỗi sợ, đồng thời từ "đau khổ" cũng không còn hiện hữu nữa.

Câu hỏi 8
VỀ SỰ NHẬN THỨC

Câu hỏi : *Khác biệt giữa nhận thức và nội quan là gì? Và ai là người nhận thức trong sự nhận thức?*

Krishnamurti : Trước tiên, hãy xem nội quan, tức quan sát nội tâm, có nghĩa là gì. Nội quan là nhìn vào trong bản thân mình, xem xét chính mình. Tại sao người ta phải xem xét chính mình? Là để cải thiện, để thay đổi, để điều chỉnh bản thân. Bạn quan sát nội tâm để trở thành điều gì đó, nếu không thì bạn đã chẳng mất công để nội quan. Bạn sẽ không xem xét chính mình nếu không có khao khát điều chỉnh, thay đổi, trở thành điều gì đó khác với cái bạn đang là. Đó là lý do rõ ràng cho việc nội quan. Tôi sân hận nên tôi nội quan, xem xét chính mình nhằm tống khứ cơn giận, hay để sửa đổi, thay đổi sự nóng giận. Nơi nào có nội quan, tức là có khao khát điều chỉnh hoặc thay đổi những cách hồi đáp, phản ứng của bản ngã, thì nơi đó luôn có một mục đích trước mắt. Khi không đạt được mục đích đó, thì tâm trạng phiền não, chán nản xuất hiện. Do đó, nội quan lúc nào cũng đi cùng với sự chán nản. Tôi không biết liệu bạn có chú ý rằng khi bạn nội quan, khi bạn nhìn vào chính mình để thay đổi bản thân, thì luôn luôn có một làn sóng chán nản hiện diện. Luôn luôn có một làn sóng ủ rũ mà bạn phải chống lại nó, và bạn phải xem xét lại bản thân một lần nữa để vượt qua tâm trạng đó, vân vân. Nội quan là một quá trình không lối thoát bởi vì nó là quá trình biến chuyển cái đang là thành thứ gì đó không phải nó. Hiển nhiên đó chính xác những gì đang xảy ra khi chúng ta nội quan, khi chúng ta say mê trong hành động khác thường đó. Trong hành động này luôn luôn có một quá trình tích lũy, cái "tôi" xem xét điều gì đó để thay đổi nó, vậy nên luôn luôn có một sự xung đột nhị nguyên, và do đó xuất hiện một quá trình thất vọng. Không bao giờ có một lối thoát; vì nhận ra sự thất vọng đó nên mới có tâm trạng chán nản.

Nhận thức hoàn toàn khác với điều đó. Nhận thức là quan sát mà

không chỉ trích. Nhận thức mang lại sự hiểu biết, bởi vì không có phê phán hay đồng nhất hóa, mà chỉ có im lặng quan sát. Nếu muốn hiểu điều gì đó, thì tôi phải quan sát, tôi không được chỉ trích, tôi không được phê phán, tôi không được theo đuổi nó như một niềm vui hoặc tránh né nó như điều không vui. Chỉ phải đơn thuần im lặng quan sát một sự việc. Không có mục đích trước mắt, mà chỉ nhận thức mọi thứ khi nó khởi phát. Việc quan sát và hiểu biết về việc quan sát đó sẽ ngừng lại khi có thái độ phê phán, đồng nhất hóa, hay biện hộ. Nội quan là tự cải thiện, do đó, nội quan là sự tự cho mình là trung tâm. Còn nhận thức không phải là tự cải thiện. Ngược lại, nó là sự chấm dứt của bản ngã, của cái "tôi" với tất cả đặc tính, ký ức, đòi hỏi và sự theo đuổi riêng biệt của nó. Trong nội quan có đồng nhất hóa và chỉ trích. Còn trong nhận thức không có phê phán hay đồng nhất hóa gì cả; do đó không có sự tự cải thiện. Và như vậy, tồn tại sự khác biệt rất lớn giữa hai vấn đề đó.

Người muốn cải thiện chính mình có thể không bao giờ nhận thức, bởi vì sự cải thiện hàm ý chỉ trích và đạt được một kết quả. Trong khi ở nhận thức chỉ có quan sát mà không có chỉ trích, không có khước từ hay chấp nhận gì cả. Sự nhận thức đó bắt đầu với những thứ bên ngoài, việc nhận ra, tiếp xúc với các vật thể, với thiên nhiên. Trước tiên, có nhận thức về vạn vật quanh mình, nhạy cảm với các vật thể, với thiên nhiên, sau đó với con người, tức là sự tương giao; rồi đến nhận thức về các ý niệm. Sự nhận thức này – nhạy cảm với vạn vật, với thiên nhiên, với con người, với các ý niệm – không hình thành nên từ những quá trình riêng biệt, mà là một quá trình thống nhất. Đó là sự quan sát liên tục mọi thứ, quan sát mọi suy nghĩ, cảm giác và hành động khi chúng vừa khởi lên trong chính mình. Do nhận thức không đi cùng phê phán, nên không có sự tích lũy. Bạn chỉ phê phán khi bạn có một tiêu chuẩn, nghĩa là có sự tích lũy, và do đó, có sự cải thiện bản ngã. Nhận thức là hiểu được những hoạt động của bản ngã, cái "tôi", trong mối tương giao với con người, với các ý niệm và với vạn vật. Nhận thức diễn ra trong từng khoảnh khắc và do đó, không thể luyện tập mà thành. Khi bạn tập luyện một điều gì đó, nó sẽ trở thành thói quen, mà nhận thức thì lại không phải là thói quen. Một tâm trí hành động theo thói quen thì không nhạy cảm, một tâm trí hoạt động theo lối mòn của một hành động nào đó sẽ ngu độn, không linh hoạt, trong khi nhận thức lại đòi hỏi sự linh hoạt, tỉnh giác không ngừng. Việc này chẳng khó khăn gì cả. Đó là chuyện bạn thực sự làm khi quan tâm tới điều gì đó, khi bạn quan tâm theo dõi con cái bạn, vợ bạn, cây cối, chim chóc của bạn. Bạn quan sát mà không chỉ trích, không đồng nhất hóa. Vì vậy, trong sự quan sát đó có sự hiệp thông hoàn toàn; người quan sát và đối tượng quan sát hoàn toàn hiệp thông với nhau. Việc này thực sự diễn ra khi bạn quan tâm

tới điều gì đó một cách sâu sắc.

Do đó, có sự khác biệt to lớn giữa nhận thức và sự cải thiện mang tính tự bành trướng của nội quan. Nội quan dẫn tới thất vọng, xung đột rộng hơn và lớn hơn. Trong khi đó, nhận thức là một quá trình thoát khỏi hành động của bản ngã; đó là nhận thức về những hoạt động hằng ngày của bạn, về những suy nghĩ, hành động của bạn và nhận thức về người khác, quan sát họ. Bạn chỉ có thể làm được vậy khi bạn thương yêu ai, khi bạn quan tâm sâu sắc điều gì đó. Khi tôi muốn biết chính mình, toàn bộ bản thể của mình, toàn bộ nội hàm của con người tôi, chứ không chỉ một hoặc hai tầng lớp, thì hiển nhiên không được chỉ trích. Lúc đó, tôi phải cởi mở với mọi tư duy, mọi cảm xúc, với mọi tâm trạng, mọi sự kiềm chế. Và khi nhận thức ngày càng mở rộng hơn, thì sự giải thoát khỏi tất cả các động thái tiềm ẩn của tư duy, động cơ và mưu cầu cũng ngày càng lớn hơn. Nhận thức là tự do, nó mang lại tự do, nó sản sinh tự do; ngược lại, nội quan nuôi dưỡng xung đột, quá trình tự khép kín; do vậy, luôn có sự thất vọng và nỗi sợ trong đó.

Ngoài ra, người đặt câu hỏi này cũng muốn biết rằng ai là người nhận thức. Khi bạn có trải nghiệm sâu sắc ở bất cứ dạng thức nào, thì chuyện gì xảy ra? Khi có một trải nghiệm như vậy, bạn có nhận ra rằng bạn đang trải nghiệm không? Khi bạn tức giận, ngay khoảnh khắc cơn giận, hay ganh tỵ, vui sướng khởi lên, bạn có nhận ra rằng bạn đang vui hoặc đang giận không? Chỉ khi trải nghiệm đó kết thúc, thì mới có người trải nghiệm và điều được trải nghiệm. Lúc đó, người trải nghiệm quan sát điều được trải nghiệm, tức là đối tượng của trải nghiệm. Còn khi đang trải nghiệm thì không có người quan sát và cũng không có đối tượng được quan sát: chỉ có sự trải nghiệm mà thôi. Đa phần chúng ta đang không trải nghiệm. Chúng ta luôn luôn đứng ngoài trạng thái trải nghiệm, vậy nên chúng ta mới đặt ra câu hỏi rằng ai là người quan sát, ai là người nhận thức? Chắc chắn một câu hỏi như vậy là sai lầm, không phải vậy sao? Khoảnh khắc sự trải nghiệm đang diễn ra thì không có người nhận thức lẫn đối tượng mà họ nhận thức. Không có người quan sát lẫn đối tượng được quan sát, mà chỉ có trạng thái đang trải nghiệm. Hầu hết chúng ta đều thấy thật khó để sống trong một trạng thái đang trải nghiệm, bởi vì điều đó đòi hỏi một sự linh động, nhanh nhẹn phi thường, cùng với sự nhạy cảm cao độ. Và điều đó bị khước từ khi chúng ta đang theo đuổi một kết quả, khi chúng ta muốn thành công, khi chúng ta có một mục đích trước mắt, khi chúng ta đang tính toán – tất cả những điều đó đều mang lại sự thất vọng. Một người không đòi hỏi bất cứ thứ gì – tức là không tìm kiếm một kết quả, không truy tầm một thành quả với tất cả quan hệ mật thiết của nó – thì nhất định đang ở trong trạng thái trải nghiệm không ngừng. Lúc đó, mỗi thứ đều có

một động thái, một ý nghĩa riêng. Chẳng có gì là cũ kỹ, chẳng có gì tàn rụi, chẳng có gì lặp lại, bởi vì cái đang là không bao giờ cũ. Thách thức luôn luôn mới mẻ, chỉ có phản ứng đối với thách thức đó là cũ kỹ mà thôi. Những thứ cũ kỹ tạo thêm cặn bã, tức là ký ức, người quan sát, vốn tự tách mình ra khỏi đối tượng được quan sát, ra khỏi thách thức, trải nghiệm.

Bản thân bạn có thể trải nghiệm điều này một cách rất đơn giản và dễ dàng. Lần tới, khi bạn thấy tức giận, ganh tỵ, tham lam, hung bạo, hay bất cứ cảm giác nào khác, hãy quan sát chính mình. Trong trạng thái đó, "bạn" không hiện hữu. Chỉ có trạng thái của bản thể là hiện hữu. Và ngay sau đó, bạn liền đặt tên cho nó, bạn định danh nó, bạn gọi nó là tham, sân, si. Thế là ngay lập tức bạn tạo ra chủ thể quan sát và đối tượng được quan sát, chủ thể trải nghiệm và đối tượng được trải nghiệm. Khi có người trải nghiệm và đối tượng được trải nghiệm, thì người trải nghiệm sẽ cố gắng điều chỉnh trải nghiệm, thay đổi nó, ghi nhớ mọi thứ về nó, vân vân; và thế là duy trì sự tách biệt giữa chính họ với đối tượng được trải nghiệm. Nếu bạn không đặt tên cho cảm giác đó – nghĩa là bạn không đi tìm một kết quả, bạn không chỉ trích, bạn chỉ đơn thuần lặng im mà nhận thức về cảm giác đó – thì bạn sẽ thấy rằng trong trạng thái cảm nhận, trải nghiệm đó không có chủ thể quan sát và đối tượng được quan sát, bởi vì chủ thể quan sát và đối tượng được quan sát là một hiện tượng chung, và thế là chỉ có sự trải nghiệm mà thôi.

Do đó, nội quan và nhận thức là hai thứ hoàn toàn khác nhau. Nội quan dẫn tới sự thất vọng, xung đột thêm nữa, bởi vì nó mang trong mình hàm ý khao khát sự thay đổi, mà thay đổi thì đơn thuần là một sự nối tiếp được điều chỉnh. Còn nhận thức là trạng thái mà trong đó không có sự chỉ trích, không có bào chữa hay đồng nhất hóa, và do đó nó có sự hiểu biết. Trong trạng thái nhận thức thụ động, tỉnh giác đó, không có chủ thể trải nghiệm lẫn đối tượng được trải nghiệm.

Nội quan – vốn là một dạng thức tự cải thiện, tự bành trướng bản ngã – không bao giờ có thể dẫn tới chân lý, bởi vì nó luôn luôn là quá trình tự phong kín. Ngược lại, nhận thức là trạng thái mà trong đó chân lý có thể hiện hữu, chân lý thuộc về cái đang là, chân lý đơn giản của sự tồn tại thường nhật. Chỉ khi thấu hiểu chân lý của cuộc sống thường nhật thì chúng ta mới có thể tiến xa. Bạn phải bắt đầu ở gần để đi xa, song đa phần chúng ta luôn muốn nhảy vọt, bắt đầu ở xa mà không cần hiểu những cái gần gũi. Khi hiểu được những điều gần gũi, chúng ta sẽ thấy rằng khoảng cách nào giữa cái gần và cái xa không hề tồn tại. Và không hề có khoảng cách – sự khởi đầu và kết thúc chỉ là một mà thôi.

Câu hỏi 9
VỀ MỐI TƯƠNG GIAO

Câu hỏi : *Ông thường nói về mối tương giao. Đối với ông, nó có ý nghĩa gì?*

Krishnamurti : Trước tiên, không có thứ gì là cô lập cả. Hễ hiện hữu là có liên hệ, và không có tương giao thì không có tồn tại. Tương giao nghĩa là gì? Nó là một sự thách thức và phản ứng tương liên giữa hai người, giữa bạn và tôi, thách thức mà bạn ném ra và tôi chấp nhận, hoặc tôi phản ứng lại; cũng là thách thức mà tôi ném ra cho bạn. Mối quan hệ giữa hai người tạo nên xã hội; xã hội không tách biệt khỏi bạn và tôi. Bản thân quần chúng không phải là thực thể riêng biệt, mà chính bạn và tôi trong mối quan hệ với nhau tạo nên quần chúng, nhóm, xã hội. Sự tương giao là nhận thức về mối tương liên giữa hai người. Nói chung, mối tương giao dựa trên điều gì? Chẳng phải nó dựa trên cái gọi là sự tương thuộc, sự tương trợ lẫn nhau sao? Ít nhất, chúng ta nói nó là sự giúp đỡ lẫn nhau, sự tương trợ, vân vân, nhưng thực ra, ngoài những lời nói, ngoài tấm màn cảm xúc mà chúng ta ném ra cho nhau, thì tương giao dựa trên điều gì? Dựa trên sự thỏa mãn lẫn nhau, không phải vậy sao? Nếu tôi không làm bạn hài lòng, thì bạn tống khứ tôi. Nếu tôi khiến bạn thỏa mãn, thì bạn chấp nhận tôi làm vợ, làm láng giềng, hoặc bạn bè của bạn. Đó là sự thật.

Cái mà bạn gọi là gia đình thật ra là gì? Hiển nhiên nó là mối quan hệ mật thiết, cộng cảm. Trong gia đình bạn, trong mối quan hệ với vợ hay chồng bạn, có sự cộng cảm không? Chắc chắn rằng đó là ý nghĩa của tương giao, không phải vậy sao? Tương giao có nghĩa là sự cộng cảm mà không sợ hãi, là tự do để hiểu nhau, để giao tiếp trực tiếp với nhau. Đương nhiên tương giao nghĩa là vậy – tức là cộng cảm với nhau. Bạn có như vậy không? Bạn có cộng cảm với vợ mình không? Có lẽ bạn làm được trên phương diện thể xác, nhưng đó không phải là tương giao. Bạn và vợ bạn sống ở hai phía đối lập của

một bức tường ngăn cách, không phải vậy sao? Bạn có những mưu cầu, những hoài bão của riêng mình, và cô ấy cũng vậy. Bạn sống đằng sau bức tường đó và thỉnh thoảng ghé mắt nhìn qua bờ tường – và đó là cái mà bạn gọi là tương giao. Thực tế là vậy, phải không? Bạn có thể phóng đại nó, làm nó dịu bớt, đưa ra hàng loạt những ngôn từ mới mẻ để mô tả nó. Nhưng đó vẫn là sự thật – tức là bạn và người kia sống trong tình trạng tách biệt, và cuộc sống cách biệt như vậy mà bạn lại gọi là tương giao.

Nếu có mối tương giao thực sự giữa hai người, tức là có sự cộng cảm giữa họ, thì sẽ có rất nhiều quan hệ mật thiết trong đó. Lúc đó, không có sự cách biệt; chỉ có tình thương chứ không có trách nhiệm hay bổn phận gì cả. Chính những người bị chia cắt đằng sau bức tường mới nói về bổn phận và trách nhiệm. Một người biết yêu thương sẽ không nói về trách nhiệm – bởi vì họ biết thương yêu. Do đó, họ chia sẻ với người kia mọi niềm vui, nỗi buồn, tiền bạc. Gia đình là như vậy phải không? Có sự cộng cảm trực tiếp với vợ bạn, con bạn đúng không? Rõ ràng là không. Do đó, gia đình chỉ đơn thuần là một lý do biện minh để duy trì dòng họ hay truyền thống của bạn, để cho bạn điều bạn muốn về tình dục hoặc tâm lý. Thế là gia đình trở thành một phương tiện tự trường tồn, để duy trì nòi giống của bạn. Đó là một dạng thức bất tử, một dạng thức vĩnh cửu. Gia đình cũng được dùng như một phương tiện để mang lại sự hài lòng. Trong giới kinh doanh, trong giới chính trị hoặc xã hội bên ngoài, tôi bóc lột những người khác một cách nhẫn tâm, nhưng ở nhà, tôi cố gắng cư xử tử tế và rộng lượng. Thật là vô lý! Hoặc thế giới bên ngoài quá khắc nghiệt với tôi, và tôi muốn bình an nên tôi về nhà. Tôi đau khổ với thế giới bên ngoài nên tôi về với gia đình và cố gắng tìm nguồn an ủi. Thế là tôi sử dụng sự tương giao làm phương tiện để thỏa mãn, nghĩa là tôi không muốn mối tương giao gây rối loạn cho tôi.

Do đó, mối tương giao được tìm kiếm ở nơi có sự thỏa mãn, hài lòng với nhau. Khi không tìm thấy sự thỏa mãn nữa, bạn sẽ thay đổi mối tương giao. Bạn ly hôn, hoặc vẫn sống với nhau nhưng lại tìm kiếm sự thỏa mãn ở nơi khác, hoặc bạn chuyển từ mối quan hệ này sang mối quan hệ khác cho tới khi tìm thấy điều mình tìm kiếm – tức là sự thỏa mãn, hài lòng, cảm giác tự bảo vệ và nguồn an ủi. Suy cho cùng, đó là mối tương giao của chúng ta trong cuộc sống, và do đó nó là thực tế. Mối tương giao được tìm kiếm ở nơi có thể an toàn, nơi bạn với tư cách một cá nhân có thể sống trong trạng thái an toàn, trong tâm trạng thỏa mãn, trong tình trạng vô minh, trì độn – tất cả điều đó luôn luôn tạo nên sự xung đột, không phải vậy sao? Nếu bạn không làm tôi thỏa mãn và tôi đi tìm sự thỏa mãn, thì tự nhiên phải có xung đột, bởi vì cả hai chúng ta đều đang mưu cầu sự an toàn ở đối phương. Khi sự an toàn đó trở nên bấp bênh, bạn sẽ trở nên ganh

tự, bạn trở nên hung bạo, bạn trở nên chiếm hữu, vân vân. Vì vậy, tương giao lúc nào cũng dẫn tới sự chiếm hữu trong thái độ chỉ trích, những đòi hỏi tự xác quyết rằng phải có an toàn, thoải mái và thỏa mãn. Và trong mối quan hệ như vậy đương nhiên là không có yêu thương.

Chúng ta nói về yêu thương, chúng ta nói về trách nhiệm, bổn phận, nhưng thực sự lại không có yêu thương; mối tương giao dựa trên sự thỏa mãn, chúng ta có thể thấy được ảnh hưởng của nó trong nền văn minh hiện nay. Cách chúng ta đối xử với vợ, con, láng giềng, bạn bè của mình là dấu hiệu cho thấy rằng trong mối tương giao của chúng ta, thực sự chẳng có yêu thương chút nào cả. Nó thuần túy là tìm kiếm sự thỏa mãn ở nhau. Nếu là vậy, thì lúc đó, mục đích của mối tương giao là gì? Ý nghĩa tối hậu của nó là gì? Nếu quan sát chính mình trong mối tương giao với những người khác, bạn không nhận thấy rằng tương giao là một quá trình tự bộc lộ sao? Chẳng phải sự tiếp xúc của tôi với bạn bộc lộ trạng thái hiện thể của riêng tôi nếu tôi nhận thức được, nếu tôi đủ tỉnh giác để ý thức về phản ứng của chính mình trong mối tương giao sao? Tương giao thật ra là một quá trình tự bộc lộ, tức là quá trình tự biết mình; trong sự bộc lộ đó có nhiều thứ không vui vẻ, những suy nghĩ, hoạt động đầy bất an, không thoải mái. Vì không thích điều tôi khám phá được, nên tôi trốn chạy khỏi một mối quan hệ không vui vẻ để chạy sang một mối quan hệ dễ chịu khác. Do đó, mối tương giao chẳng có ý nghĩa gì khi chúng ta chỉ tìm kiếm sự thỏa mãn ở nhau, nhưng lại trở nên cực kỳ có ý nghĩa khi là phương tiện để tự bộc lộ và tự biết mình.

Suy cho cùng, không có mối tương giao nào là yêu thương, phải vậy không? Chỉ khi bạn thương yêu thứ gì đó và mong mỏi sự đền đáp từ tình thương của bạn thì mới có một mối quan hệ. Khi bạn thương yêu, tức là khi bạn hiến dâng chính mình cho đối tượng nào đó một cách trọn vẹn, toàn diện, thì không có mối quan hệ nào cả.

Nếu bạn thật sự yêu thương, nếu có một tình thương như vậy, thì quả là kỳ diệu. Trong tình thương đó, không có va chạm, xích mích, không có người này và người kia, mà chỉ có sự hợp nhất trọn vẹn. Đó là trạng thái hòa nhập, một bản thể hoàn chỉnh. Có những khoảnh khắc như vậy, những giây phút vui vẻ, hạnh phúc, hiếm hoi như vậy, khi yêu thương trọn vẹn, cộng cảm hoàn toàn. Nói chung, điều xảy ra trong tình thương đó không quan trọng, mà chính đối phương, tức là đối tượng trong tình thương đó mới là quan trọng. Người được thương yêu trở nên quan trọng, chứ không phải bản thân tình thương đó. Đối tượng của tình thương – vì những lý do khác nhau như sinh lý, ngôn từ, hoặc vì khao khát được thỏa mãn, dễ chịu, vân vân – trở nên quan trọng và tình thương phải lùi lại. Khi đó, sự chiếm hữu,

thái độ ganh tỵ và sự đòi hỏi gây ra xung đột và yêu thương ngày càng rút lui xa dần. Yêu thương càng lùi xa, thì vấn đề tương giao càng mất đi tầm quan trọng, giá trị và ý nghĩa của nó. Do đó, yêu thương là một trong những điều khó lĩnh hội nhất. Nó không thể tới thông qua sự khẩn cầu của trí tuệ, nó không thể hình thành từ nhiều phương pháp, phương tiện và kỷ luật khác nhau. Nó là một trạng thái tồn tại khi những hoạt động của bản ngã dừng lại; nhưng chúng sẽ không dừng nếu bạn chỉ đơn thuần kìm nén, lảng tránh hoặc áp đặt kỷ luật lên chúng. Bạn phải hiểu những hoạt động của bản ngã trong tất cả các tầng ý thức khác nhau. Chúng ta có những khoảnh khắc yêu thương, khi không có suy nghĩ, không có động cơ, nhưng các khoảnh khắc đó rất hiếm hoi. Bởi vì chúng hiếm hoi, nên chúng ta cứ bám víu vào chúng trong ký ức, và do đó, tạo nên một rào cản ngăn cách giữa thực tại sinh động với hành động trong cuộc tồn tại hằng ngày của mình.

Để hiểu được sự tương giao, quan trọng là phải hiểu hiện trạng trước – hiện trạng thực sự đang xảy ra trong cuộc sống của chúng ta dưới tất cả dạng thức tinh vi khác nhau; và cũng hiểu tương giao thật ra là gì. Tương giao là tự bộc lộ. Chính vì chúng ta không muốn bản thân bị lộ ra nên chúng ta mới lẩn trốn trong sự thoải mái, và lúc đó, mối tương giao mất đi chiều sâu, ý nghĩa và vẻ đẹp phi thường của nó. Mối tương giao đích thực chỉ có thể tồn tại khi có yêu thương, nhưng yêu thương không phải là đi tìm sự thỏa mãn. Yêu thương chỉ tồn tại khi có sự hy sinh quên mình, khi có sự cộng cảm trọn vẹn, không phải giữa một hay hai người, mà là sự cộng cảm với thực thể tối thượng. Và điều đó chỉ có thể xảy ra khi chúng ta quên đi bản ngã.

Câu hỏi 10
VỀ CHIẾN TRANH

Câu hỏi : *Làm sao chúng ta có thể giải quyết những hỗn loạn đang xảy ra trong nền chính trị ngày nay của chúng ta và cuộc khủng hoảng trên thế giới? Một cá nhân có thể làm gì để ngăn cản cuộc chiến đang lơ lửng trên đầu đó?*

Krishnamurti : Chiến tranh là sự phóng chiếu ra bên ngoài cuộc sống hằng ngày của chúng ta một cách ngoạn mục và đẫm máu, không phải vậy sao? Chiến tranh chỉ đơn thuần là sự thể hiện ra bên ngoài trạng thái bên trong của chúng ta, một sự phóng đại hoạt động thường nhật của chúng ta. Nó ngoạn mục hơn, đẫm máu hơn, tàn phá hơn, nhưng đó là kết quả chung cho các hoạt động của cá nhân chúng ta. Do đó, bạn và tôi đều chịu trách nhiệm cho chiến tranh và chúng ta có thể làm gì để ngăn nó đây? Hiển nhiên bạn và tôi không thể ngăn chặn cuộc chiến đang lơ lửng trên đầu chúng ta, bởi vì nó đã vận hành rồi. Chiến tranh đã vào guồng, mặc dù ở hiện tại nó xảy ra chủ yếu ở cấp độ tâm lý. Khi nó đã vận hành thì không thể ngăn chặn nữa – các vấn đề quá nhiều, quá lớn và dính mắc vào nhau. Nhưng bạn và tôi nhìn thấy căn nhà đang cháy, có thể hiểu được những nguyên nhân gây hỏa hoạn, có thể chạy khỏi đó và xây dựng một nơi mới với các vật liệu khác không dễ cháy, sẽ không gây ra những cuộc chiến khác. Đó là tất cả những gì chúng ta có thể làm. Bạn và tôi có thể thấy điều gì gây ra chiến tranh, và nếu quan tâm tới việc ngăn chặn chiến tranh, thì chúng ta có thể bắt đầu biến chuyển chính mình, vốn là những kẻ gây ra chiến sự.

Vài năm trước trong thời chiến, một quý bà người Mỹ tới gặp tôi. Kể lại rằng bà ấy đã mất đứa con trai ở Ý và hiện còn một cậu con trai mười sáu tuổi nữa nên muốn cứu lấy nó. Vì vậy, chúng tôi đã thảo luận về vấn đề đó. Tôi đề nghị bà rằng để cứu con trai, bà phải ngừng làm một người Mỹ. Bà phải ngừng tham lam, ngừng tích lũy của cải, tìm kiếm quyền lực, sự thống trị, phải sống đơn giản về đạo

đức – tức là không chỉ giản dị về trang phục, các vật dụng bên ngoài, mà còn đơn sơ trong cách suy nghĩ và cảm nhận, trong những mối quan hệ của mình. Bà nói: "Vậy là quá nhiều rồi. Ông đang đòi hỏi quá nhiều. Tôi không thể thực hiện được, bởi vì các điều kiện hoàn cảnh quá mạnh mẽ, tôi không thể thay đổi nổi". Do đó, bà ấy chịu trách nhiệm về cái chết của con trai bà.

Chúng ta có thể kiểm soát hoàn cảnh, bởi vì chúng ta đã tạo ra hoàn cảnh. Xã hội là sản phẩm của sự tương giao, những mối tương giao của bạn và của tôi cùng với nhau. Nếu chúng ta thay đổi sự tương giao của mình, thì xã hội sẽ thay đổi. Thuần túy dựa trên luật pháp, trên sự cưỡng chế nhằm biến chuyển xã hội bên ngoài, trong khi bên trong vẫn thối nát, trong khi nội tâm tiếp tục mưu cầu quyền lực, địa vị, sự thống trị thì sẽ chỉ hủy hoại thế giới bên ngoài thôi, dù nó có được xây dựng cẩn thận và khoa học đến đâu đi nữa. Nội tâm thì luôn luôn vượt qua ngoại giới. Tác nhân nào gây ra chiến tranh về tôn giáo, chính trị hay kinh tế? Rõ ràng đó là niềm tin, dù là niềm tin vào chủ nghĩa dân tộc, vào ý thức hệ, hay một giáo điều cụ thể nào đó. Nếu không có niềm tin, mà chỉ có thiện chí, yêu thương và sự kính trọng giữa chúng ta, thì sẽ không có chiến tranh. Song chúng ta được nuôi dưỡng dựa trên các niềm tin, ý niệm và giáo điều, nên chúng ta gây ra bất hòa. Cuộc khủng hoảng hiện nay là một cuộc khủng hoảng có tính chất ngoại lệ và chúng ta, với tư cách những con người, phải theo đuổi con đường xung đột không ngừng và chiến tranh liên tục đó, vốn là kết quả của hoạt động mỗi ngày của chúng ta, hoặc phải thấy được những nguyên nhân của chiến tranh và quay lưng với chúng.

Hiển nhiên yếu tố gây ra chiến tranh là khao khát quyền lực, địa vị, danh tiếng, tiền bạc. Có một căn bệnh được gọi là chủ nghĩa dân tộc, sự tôn sùng một lá cờ. Và cũng có căn bệnh của tôn giáo có tổ chức, sự tôn thờ giáo điều. Tất cả đều là nguyên nhân của chiến tranh. Nếu bạn, với tư cách một cá nhân, thuộc về bất cứ một tổ chức tôn giáo nào, nếu bạn tham lam quyền lực, nếu bạn đố kỵ, thì chắc chắn bạn sắp tạo ra một xã hội mà kết quả là dẫn tới tình trạng hủy hoại. Vì vậy, một lần nữa, điều này phụ thuộc vào bạn, chứ không phải là những nhà lãnh đạo – không dựa trên cái gọi là các chính khách và những người kiểu vậy. Nó phụ thuộc vào bạn và tôi, song chúng ta dường như không nhận ra điều đó. Nếu đã từng thực sự nhận ra trách nhiệm từ những hành động của riêng mình, thì chúng ta có thể chấm dứt tất cả những cuộc chiến, những nỗi bất hạnh kinh hoàng này một cách nhanh chóng biết bao! Nhưng bạn thấy đó, chúng ta đều dửng dưng, hờ hững. Chúng ta ăn ba bữa mỗi ngày, chúng ta có việc làm, chúng ta có tiền gửi ngân hàng, dù ít hay nhiều, và chúng ta khẩn cầu: "Lạy Trời, xin đừng quấy rầy chúng con, hãy để yên cho

chúng con". Địa vị càng cao, chúng ta càng muốn an toàn, lâu bền, thanh bình, chúng ta càng muốn được yên lành, giữ nguyên mọi việc như nó là. Nhưng vạn sự không thể bất biến, bởi vì không có gì là trường tồn. Mọi thứ đều đang tan rã. Chúng ta không muốn đối mặt với những điều đó, chúng ta không muốn đối mặt với sự thật rằng bạn và tôi chịu trách nhiệm cho những cuộc chiến. Bạn và tôi có thể nói về hòa bình, có những hội nghị để ngồi quanh bàn tròn và thảo luận, nhưng trong thâm tâm, về mặt tâm lý, chúng ta muốn quyền lực, địa vị, chúng ta bị lòng tham thôi thúc. Chúng ta có mưu đồ, chúng ta có tinh thần dân tộc, chúng ta bị trói buộc bởi những niềm tin, bởi giáo điều, và vì những thứ đó, chúng ta sẵn lòng giết chóc và hủy hoại lẫn nhau. Bạn có nghĩ những người như vậy, tức là bạn và tôi, có thể mang lại hòa bình cho thế giới không? Để có hòa bình, chúng ta phải bình an. Sống hòa bình có nghĩa là không gây ra sự đối kháng. Hòa bình không phải là một lý tưởng. Đối với tôi, lý tưởng thuần túy là một sự đào thoát, tránh né hiện trạng, một sự mâu thuẫn với hiện trạng. Một lý tưởng sẽ ngăn cản hành động trực tiếp đối với hiện trạng. Để có hòa bình, chúng ta sẽ phải thương yêu, chúng ta sẽ phải bắt đầu không sống một cuộc đời lý tưởng, mà phải nhìn mọi thứ đúng như chúng là, tác động lên chúng, biến đổi chúng. Chừng nào mỗi người trong chúng ta còn đang tìm kiếm sự an toàn về tâm lý, thì sự an toàn về sinh lý mà chúng ta cần – tức là ăn, mặc, ở – còn bị hủy hoại. Chúng ta đi tìm sự an toàn về tâm lý, vốn không tồn tại. Và chúng ta tìm kiếm nó, nếu có thể, thông qua quyền lực, thông qua địa vị, thông qua tước vị, danh xưng – tất cả những thứ đó đang hủy hoại sự an toàn về vật chất. Đây là sự thật hiển nhiên, nếu bạn chịu nhìn vào nó.

Để mang lại bình an cho thế giới, để chấm dứt tất cả chiến sự, phải có một cuộc cách mạng trong cá nhân con người, trong bạn và trong tôi. Cách mạng về kinh tế mà không có cách mạng nội tâm thì cũng là vô nghĩa, bởi cái đói chính là kết quả của việc thích nghi sai lầm với những điều kiện kinh tế được sinh ra từ các trạng thái tâm lý của chúng ta – tham lam, đố kỵ, ác tâm và chiếm hữu. Để chấm dứt đau khổ, nạn đói, chiến tranh, phải có một cuộc cách mạng tâm lý, mà chỉ có rất ít người trong chúng ta sẵn lòng đối mặt với điều đó. Chúng ta sẽ thảo luận về hòa bình, lên kế hoạch về pháp luật, tạo ra những liên minh mới, Liên Hợp Quốc, vân vân và vân vân. Nhưng chúng ta sẽ không có được hòa bình bởi vì chúng ta sẽ không từ bỏ địa vị, quyền hạn của mình, tiền bạc, tài sản của mình, cuộc sống ngu muội của mình. Dựa dẫm vào người khác là hoàn toàn vô ích; những người khác không thể mang lại hòa bình cho chúng ta. Không nhà lãnh đạo nào mang lại cho chúng ta hòa bình, không có chính phủ, quân đội, quốc gia nào có thể làm được điều đó. Cái mang lại

hòa bình chính là sự biến chuyển nội tâm vì nó sẽ dẫn tới hành động ở bên ngoài. Sự biến chuyển nội tại không phải là sự cô lập, cũng không phải là sự tránh né hành động bên ngoài. Ngược lại, chỉ có thể hành động đúng khi có tư duy đúng, và không có tư duy đúng khi không tự biết mình. Khi không hiểu biết chính mình thì không có hòa bình.

Để chấm dứt chiến tranh ở bên ngoài, bạn phải bắt đầu chấm dứt chiến tranh trong chính mình. Vài người trong các bạn sẽ gật đầu và nói “Tôi đồng ý”, rồi bước ra ngoài và cứ làm y hệt như bạn đã và đang làm trong suốt mười hay hai mươi năm qua. Như vậy, sự đồng ý của bạn chỉ là lời nói suông và chẳng có ý nghĩa gì, bởi vì những nỗi bất hạnh và chiến tranh trên thế giới sẽ không ngừng lại nhờ sự đồng ý vu vơ của bạn đâu. Chúng sẽ chỉ ngừng lại khi bạn nhận ra nguy cơ, khi bạn nhận ra trách nhiệm của mình, khi bạn không đùn đẩy nó cho người khác. Nếu bạn nhận ra nỗi đau khổ, nếu bạn thấy được tính cấp bách của hành động tức thời và không trì hoãn, thì bạn sẽ biến chuyển chính mình. Hòa bình sẽ chỉ xuất hiện khi chính bạn có bình an, khi chính bạn sống hòa bình với láng giềng của mình.

Câu hỏi 11
VỀ NỖI SỢ HÃI

Câu hỏi : *Làm sao tôi tống khứ được sự sợ hãi vì nó ảnh hưởng tới mọi hoạt động của tôi?*

Krishnamurti : Sợ hãi có ý nghĩa gì? Sợ cái gì đây? Có nhiều loại lo sợ khác nhau và chúng ta không cần phân tích từng loại. Nhưng chúng ta có thể thấy rằng nỗi sợ hãi hiện hữu khi ta không hiểu biết đầy đủ về sự tương giao. Tương giao không chỉ là giữa con người với nhau, mà còn giữa chúng ta với thiên nhiên, giữa chúng ta với tài sản vật chất, giữa chúng ta với các ý niệm. Chừng nào còn chưa hiểu đầy đủ về sự tương giao đó, thì còn phải có nỗi sợ hãi. Cuộc sống là tương giao. Hễ hiện hữu là có liên hệ, và không có tương giao thì không có cuộc sống. Không thứ gì có thể tồn tại trong sự cô lập; chừng nào tâm trí còn đi tìm sự cô lập, thì chừng đó còn phải có sợ hãi. Sợ hãi không phải là một thứ trừu tượng; nó chỉ tồn tại trong mối liên hệ với điều gì đó.

Và câu hỏi được đặt ra là làm sao chúng ta tống khứ sự sợ hãi? Trước tiên, bất cứ thứ gì đã vượt qua được thì phải chinh phục lại hết lần này đến lần khác. Không vấn đề nào có thể vượt qua, chinh phục một cách dứt khoát được. Chỉ có thể hiểu chứ không thể chinh phục. Đó là hai quá trình hoàn toàn khác nhau và quá trình chinh phục sẽ gây ra thêm rối loạn, thêm sợ hãi. Kháng cự, chế ngự, chiến đấu với một vấn đề hoặc xây dựng một phòng tuyến chống lại nó sẽ chỉ tạo ra thêm xung đột, trong khi nếu chúng ta có thể hiểu nỗi sợ hãi, từng bước thâm nhập toàn diện vào nó, khám phá toàn bộ nội hàm của nó, thì sự sợ hãi sẽ không bao giờ quay lại dưới bất cứ hình thức nào nữa.

Như tôi đã trình bày, sợ hãi không phải là một thứ trừu tượng. Nó chỉ tồn tại trong mối quan hệ. Sợ hãi có ý nghĩa gì? Chẳng phải cuối cùng thì chúng ta đều lo sợ, sợ không là gì cả, sợ không trở thành gì

đó sao? Vậy khi sợ không là gì cả, sợ không thăng tiến, hoặc sợ những gì chưa biết, sợ chết, thì liệu nỗi sợ đó có thể khắc phục được bằng sự quả quyết, bằng một kết luận, bằng bất cứ sự chọn lựa nào không? Hiển nhiên là không rồi. Chỉ đơn thuần kìm nén, chế ngự, hoặc thay thế thì sẽ gây kháng cự mạnh hơn, không phải vậy sao? Do đó, nỗi sợ hãi không bao giờ có thể khắc phục được bằng bất cứ hình thức kỷ luật hay kháng cự nào. Ta phải nhìn ra, cảm nhận và trải nghiệm một cách rõ ràng rằng: Không thể vượt qua sợ hãi bằng bất cứ dạng thức phòng thủ hay kháng cự nào, cũng không thể thoát khỏi nỗi sợ hãi bằng cách đi tìm một câu trả lời hoặc bằng cách diễn giải với trí tuệ hoặc ngôn từ đơn thuần.

Vậy thì ta sợ cái gì? Chúng ta sợ một sự kiện hay sợ một ý nghĩ *về* sự kiện đó? Chúng ta sợ sự việc đúng như nó là hay ta sợ cái chúng ta *nghĩ* nó là? Lấy ví dụ về cái chết nhé. Chúng ta sợ cái chết hay sợ ý nghĩ về cái chết? Sự kiện là một chuyện, còn ý nghĩ về sự kiện đó lại là chuyện khác. Tôi sợ từ "chết" hay sợ chính bản thân sự kiện đó? Bởi vì tôi sợ từ đó, sợ ý nghĩ về nó, nên tôi không bao giờ hiểu được sự việc, tôi không bao giờ nhìn thẳng vào sự việc đó, tôi không bao giờ liên kết trực tiếp với sự việc đó. Chỉ khi tôi hoàn toàn cộng cảm với sự việc đó thì mới không còn sợ hãi. Nếu tôi không cộng cảm với sự việc, thì sẽ có sợ hãi, và sẽ không thể cộng cảm với sự việc chừng nào tôi còn có một ý niệm, một ý kiến, lý thuyết *về* sự việc đó. Vì vậy, tôi phải rất rõ ràng rằng tôi đang sợ từ ngữ đó, ý nghĩ đó, hay sợ chính sự việc. Nếu tôi đối mặt với sự việc, thì chẳng có gì để hiểu về nó cả: Nó đang xảy ra đây và tôi có thể giải quyết nó. Còn nếu tôi sợ từ ngữ đó, thì tôi phải hiểu từ đó, thâm nhập vào toàn bộ quá trình để biết từ đó, thuật ngữ đó hàm ý điều gì.

Chẳng hạn, một người sợ cô đơn, sợ sự đau đớn, khổ sở của nỗi cô đơn. Chắc chắn nỗi sợ ấy tồn tại là vì người ta không bao giờ thực sự nhìn vào cô đơn, người ta không bao giờ cộng cảm hoàn toàn với nó. Ngay khi cởi mở hoàn toàn với nỗi cô đơn, người ta sẽ có thể hiểu nó là gì, nhưng thay vì vậy, người ta lại có một suy nghĩ, ý niệm về nó dựa trên kiến thức có trước. Chính suy nghĩ, ý niệm, kiến thức có trước về sự việc này gây ra nỗi sợ. Sợ hãi rõ ràng là hệ quả của việc gọi tên, định danh, của việc phóng chiếu ra bên ngoài một biểu tượng để thể hiện sự việc. Tức là sợ hãi có liên quan đến từ ngữ, thuật ngữ đó.

Chẳng hạn, tôi có một phản ứng đối với sự cô đơn; tức là tôi nói rằng tôi sợ mình không là gì cả. Vậy tôi sợ chính sự việc đó, hay nỗi sợ hãi đó bị đánh thức bởi vì tôi đã có kiến thức trước về sự việc đó, biết về từ ngữ, biểu tượng, hình ảnh đó? Vì sao lại có nỗi sợ hãi về một sự việc? Khi tôi đối mặt với một sự việc, cộng cảm trực tiếp với nó, thì

tôi có thể nhìn thẳng vào nó, quan sát nó. Do vậy, tôi sẽ không sợ hãi về việc đó. Điều gây ra sợ hãi là hiểu biết của tôi *về* nó, điều mà nó có thể trở thành hay làm được.

Chính ý niệm, suy nghĩ, kinh nghiệm, kiến thức của tôi về sự việc mới là cái gây ra sợ hãi. Chừng nào còn phát biểu thành lời về sự việc, còn đặt tên cho nó, và do đó, đồng nhất hóa hoặc chỉ trích nó, chừng nào tư duy còn đang phán xét sự việc với tư cách là một người quan sát, thì chừng đó còn phải có sợ hãi. Tư duy là sản phẩm của quá khứ, nó chỉ có thể tồn tại bằng cách phát biểu ra thành lời, bằng các biểu tượng, hình ảnh; nên chừng nào tư duy còn đánh giá hoặc diễn dịch sự việc, thì chừng đó còn phải có nỗi sợ hãi.

Do đó, chính tâm trí gây ra sự sợ hãi, tâm trí là quá trình tư duy. Tư duy là sự phát biểu ra thành lời. Bạn không thể tư duy mà không có ngôn từ, không có các biểu tượng, hình ảnh – vốn là những thiên kiến, kiến thức có trước, những điều tâm trí lĩnh hội – được phóng chiếu lên sự việc, và từ đó phát sinh sợ hãi. Chỉ có thể thoát khỏi nỗi sợ hãi khi tâm trí có khả năng nhìn vào sự việc mà không diễn dịch nó, không đặt tên, gán danh hiệu cho nó. Đây là một việc vô cùng khó khăn, bởi vì các cảm giác, phản ứng, nỗi lo âu của chúng ta đều nhanh chóng bị tâm trí đồng nhất hóa và đặt cho một cái tên. Cảm giác "đố kỵ" được đồng nhất hóa bằng cái tên đó. Liệu có thể nào không đồng nhất hóa một cảm giác, để nhìn vào cảm giác đó mà không đặt tên cho nó? Chính việc đặt tên cho cảm giác khiến nó duy trì, cho nó sức mạnh. Ngay khi bạn đặt tên cho cái mà bạn gọi là nỗi sợ hãi, thì bạn đã củng cố thêm cho nó. Nhưng nếu có thể nhìn vào cảm giác đó mà không đặt cho nó một cái tên, thì bạn sẽ thấy rằng nó tiêu tan ngay lập tức. Do vậy, nếu muốn hoàn toàn thoát khỏi nỗi sợ hãi, thì điều cần thiết là hiểu toàn bộ quá trình định danh, phóng chiếu các biểu tượng, hình ảnh ra bên ngoài, đặt tên cho các sự việc. Chỉ có thể thoát khỏi sợ hãi khi tự biết mình. Tự biết mình là khởi đầu của thông tuệ, tức là chấm dứt nỗi sợ hãi.

Câu hỏi 12

VỀ SỰ BUỒN CHÁN VÀ HỨNG THÚ

Câu hỏi : *Tôi chẳng quan tâm tới bất kỳ thứ gì, nhưng hầu hết mọi người đều bận rộn với nhiều mối quan tâm. Do không cần phải mưu sinh, nên tôi không làm việc. Vậy tôi có nên đảm đương một công việc hữu ích nào đó không?*

Krishnamurti : Trở thành một nhân viên công tác xã hội, hoặc một người làm về chính trị, về tôn giáo, phải vậy không? Tức là vì không có việc gì khác để làm, nên bạn trở thành một nhà cải cách! Nếu bạn không có gì để làm, nếu bạn buồn chán, thì tại sao không tiếp tục buồn chán như vậy đi? Sao không buồn chán tiếp đi? Nếu bạn đang phiền não, thì cứ phiền não đi. Đừng cố gắng tìm cách thoát khỏi nó, bởi vì cuộc sống buồn chán của bạn có một ý nghĩa to lớn, nếu bạn có thể hiểu nó, sống với nó. Nếu nói: "Tôi chán, nên tôi sẽ làm điều gì đó", thì bạn chỉ đang cố gắng thoát khỏi tâm trạng buồn chán, và giống như đa số hoạt động của chúng ta đều là sự đào thoát, làm như vậy là có hại nhiều hơn về mặt xã hội và mọi mặt khác nữa. Khi bạn trốn thoát, mối nguy hại sẽ lớn hơn nhiều so với khi bạn an vị với những gì bạn đang là và giữ nguyên hiện trạng của mình. Cái khó là làm sao vẫn giữ nguyên trạng và không tìm cách thoát khỏi nó. Bởi vì đa số hoạt động của chúng ta đều là một quá trình đào thoát, nên thật vô cùng nan giải để ngừng trốn thoát mà đối mặt với nó. Vậy nên, tôi rất vui nếu bạn thực sự buồn chán và tôi sẽ khuyên bạn: "Dừng hẳn đi, hãy ở yên đó và hãy nhìn vào nó. Sao bạn lại phải làm gì đó chứ?".

Nếu buồn chán, thì tại sao bạn lại buồn chán? Cái gọi là buồn chán nghĩa là gì? Tại sao buồn chán khiến bạn không quan tâm tới bất cứ thứ gì khác? Phải có những lý do và nguyên nhân làm bạn thấy uể oải: sự đau khổ, việc chạy trốn, niềm tin, hoạt động không ngừng,

khiến cho tâm trí trì trệ, trái tim cứng nhắc. Nếu có thể tìm ra lý do tại sao mình buồn chán, tại sao mình không có hứng thú gì, thì chắc chắn bạn sẽ giải quyết được vấn đề, phải vậy không? Lúc đó, sự hứng thú được đánh thức sẽ hoạt động. Nếu không quan tâm lý do vì sao bạn chán nản, thì bạn không thể buộc chính mình quan tâm đến một hoạt động, chỉ đơn thuần là làm việc gì đó – như một con sóc đi lòng vòng trong chuồng thôi. Tôi biết rằng đây là loại hoạt động mà đa số chúng ta đều say mê theo đuổi. Nhưng về mặt nội tại, tâm lý, chúng ta có thể tìm ra lý do tại sao mình lại có tâm trạng chán nản hoàn toàn. Chúng ta có thể hiểu tại sao đa số chúng ta lại lâm vào tình trạng này: Đó là vì chúng ta tự mình làm kiệt quệ về cảm xúc và tinh thần. Chúng ta thử làm quá nhiều thứ, rất nhiều cảm giác, rất nhiều trò tiêu khiển, rất nhiều thử nghiệm, tới mức chúng ta trở nên trì trệ, rã rời. Chúng ta gia nhập một nhóm, làm mọi việc được yêu cầu và rồi rời nhóm. Sau đó, chúng ta lại gia nhập nhóm khác và lại cố gắng như vậy. Nếu một nhà tâm lý học không làm chúng ta hài lòng, ta lại đi tìm một chuyên gia khác hoặc tìm tới một tu sĩ. Nếu vẫn không hài lòng, chúng ta lại tìm một vị thầy khác nữa, và cứ như vậy. Quá trình chạy tới chạy lui không ngừng nghỉ này đang làm chúng ta kiệt sức, không phải vậy sao? Giống như tất cả cảm giác, chẳng bao lâu nó sẽ khiến tâm trí trở nên uể oải.

Cho tới nay, chúng ta đã làm như vậy, chúng ta đi từ cảm giác này tới cảm giác khác, từ sự hào hứng này tới sự hào hứng khác, cho tới lúc mình thực sự kiệt sức. Vậy khi đã nhận ra điều đó thì đừng tiến xa hơn nữa. Hãy nghỉ ngơi. Hãy tĩnh lặng. Hãy để tâm trí tự thu thập sức mạnh, đừng ép buộc nó. Giống như đất sẽ tự hồi phục qua mùa đông, khi tâm trí được phép tĩnh lặng, nó sẽ tự đổi mới chính nó. Nhưng trên thực tế, sẽ vô cùng khó khăn để cho phép tâm trí được tĩnh lặng, được thảnh thơi sau tất cả những việc này, bởi vì tâm trí muốn lúc nào cũng làm điều gì đó. Khi bạn đạt tới mức độ thực sự cho phép mình là chính mình – chán nản, xấu xí, ghê tởm, hoặc bất cứ thứ gì đi nữa – thì mới có khả năng đối phó với nó.

Chuyện gì xảy ra khi bạn chấp nhận điều gì đó, khi bạn chấp nhận cái mình đang là? Khi bạn chấp nhận rằng mình là như vậy, thì vấn đề nằm ở đâu? Vấn đề chỉ xảy ra khi chúng ta không chấp nhận một sự việc như nó là, mà lại mong muốn biến chuyển nó – điều đó không có nghĩa là tôi đang ủng hộ cho sự tự mãn, mà hoàn toàn ngược lại. Nếu chấp nhận cái mình đang là, thì chúng ta sẽ thấy được thứ mà mình đang khiếp sợ, thứ mà chúng ta gọi là buồn chán, thứ mà chúng ta gọi là tuyệt vọng, thứ mà chúng ta gọi là sợ hãi, để rồi tiến hành một thay đổi toàn diện. Khi đó sẽ có sự biến chuyển hoàn toàn đối với thứ mà chúng ta e sợ.

Như tôi đã trình bày, đó là lý do tại sao rất cần phải hiểu được quá trình, những đường lối tư duy của riêng chúng ta. Không thể dựa vào bất cứ ai, bất cứ cuốn sách nào, bất cứ sự thú tội, môn tâm lý học, hay nhà phân tâm học nào để có thể tự biết mình. *Đích thân* bạn phải tự tìm ra, bởi vì nó là cuộc sống *của bạn* . Nếu không mở rộng và đào sâu hiểu biết về bản ngã, mà cứ làm thứ gì bạn thích, thay đổi bất cứ hoàn cảnh, tác động bên ngoài hay bên trong nào, thì nó sẽ vẫn luôn là mảnh đất màu mỡ nuôi dưỡng nỗi tuyệt vọng, đau khổ, phiền não. Để vượt qua những hoạt động tự khép mình của tâm trí, bạn phải hiểu được chúng. Và hiểu chúng là nhận thức được về hành động trong sự tương giao, tương giao với vạn vật, với con người và với những ý niệm. Trong mối tương giao, vốn là một chiếc gương để soi vào đó, chúng ta bắt đầu hiểu chính mình, mà không hề biện minh hay chỉ trích gì cả. Và nhờ hiểu biết rộng hơn và sâu hơn về những đường lối của tâm trí chính mình, ta mới có khả năng đi xa hơn. Lúc đó, tâm trí có thể tĩnh lặng để tiếp nhận thực tại.

Câu hỏi 13
VỀ SỰ THÙ GHÉT

Câu hỏi : *Trung thực mà nói, tôi phải thừa nhận rằng tôi bực bội, và đôi khi thù ghét hầu hết mọi người. Điều đó khiến cuộc sống của tôi rất bất hạnh và đau khổ. Về mặt trí óc, tôi hiểu sự phẫn uất này, sự thù ghét này; song tôi không thể đương đầu với nó. Ngài có thể hướng dẫn cho tôi không?*

Krishnamurti : "Về mặt trí óc" nghĩa là gì? Chúng ta có ý gì khi nói rằng mình hiểu điều gì đó về mặt trí óc? Có cái gì là sự hiểu biết về mặt trí óc không? Hay là tâm trí chỉ đơn thuần hiểu từ ngữ mà thôi, bởi vì đó là cách duy nhất để chúng ta giao tiếp với nhau? Tuy nhiên, có phải chúng ta chỉ thực sự hiểu bất cứ điều gì đó đơn thuần về mặt ngôn từ, về mặt tinh thần thôi không? Vấn đề đầu tiên mà chúng ta phải làm rõ là: Chẳng phải cái gọi là sự hiểu biết về mặt trí óc là một trở ngại cho hiểu biết hay sao? Chắc chắn hiểu biết là phải trọn vẹn, không phân chia, không hiểu từng phần? Hoặc hiểu, hoặc không hiểu. Khi ta tự nhủ "Tôi hiểu điều gì đó về mặt trí óc" thì chắc chắn đó là chướng ngại cho sự hiểu biết. Đó là một quá trình cục bộ và vì vậy chẳng có hiểu biết chút nào.

Và bây giờ, câu hỏi là đây: "Làm sao tôi – một người đầy bực bội, thù ghét – có thể thoát khỏi, hoặc đương đầu với vấn đề đó?". Làm cách nào chúng ta đối phó được với một vấn đề? Và vấn đề là gì? Chắc chắn một vấn đề là điều gì đó đang gây phiền nhiễu.

Tôi phẫn uất, tôi thù hận. Tôi oán ghét người ta và việc đó gây đau khổ cho tôi. Tôi nhận ra điều đó. Vậy tôi cần làm gì? Đây là yếu tố gây phiền nhiễu rất lớn trong cuộc sống của tôi. Tôi cần làm gì, và làm sao tôi có thể thực sự thoát khỏi nó – không chỉ tống khứ nó ngay lập tức, mà còn thoát khỏi nó một cách căn cơ? Tôi phải làm sao?

Đây là một vấn đề đối với tôi bởi vì nó khiến tôi bối rối. Nếu nó

không phiền nhiễu, thì nó không phải là vấn đề đối với tôi, đúng không? Bởi vì nó gây đau khổ, phiền nhiễu, lo âu, bởi vì tôi nghĩ nó là thứ xấu xa, nên tôi mới muốn tống khứ nó đi. Do đó, thứ mà tôi đang chống lại là sự phiền nhiễu, không phải vậy sao? Tôi đặt cho nó những cái tên khác nhau ở những thời điểm khác nhau, theo những tâm trạng khác nhau. Có ngày tôi gọi nó bằng cái tên này, hôm sau lại gọi bằng cái tên khác, nhưng về cơ bản, tôi vẫn chỉ khao khát mình không bị quấy rầy, chẳng phải vậy sao? Bởi vì niềm vui không hề gây phiền nhiễu, nên tôi chấp nhận nó. Và tôi không muốn thoát khỏi niềm vui, bởi vì không hề có gì phiền toái cả – ít nhất là không trong hiện tại. Nhưng thù ghét, oán giận là những yếu tố gây nhiều phiền nhiễu trong cuộc sống của tôi nên tôi muốn tống khứ chúng đi.

Mối quan tâm của tôi là không bị quấy rầy và đang cố gắng tìm cách để mình không bao giờ bị phiền nhiễu nữa. Nhưng tại sao tôi lại không nên bị quấy rầy chứ? Tôi *phải* bị quấy rầy để có thể tìm ra sự việc, không phải vậy sao? Tôi phải trải qua những biến động, rối loạn, lo âu khủng khiếp để có thể tìm ra vấn đề, không phải vậy sao? Nếu không bị quấy rầy, thì tôi sẽ vẫn đang ngủ mê, và có lẽ đó là điều mà đa số chúng ta đều muốn – muốn được bình an, được ru ngủ, thoát khỏi bất cứ sự phiền nhiễu nào để tìm sự cô lập, ẩn dật, an toàn. Nếu tôi không phiền vì bị quấy rầy – quấy rầy thực sự, chứ không chỉ ở bên ngoài – nếu tôi không ngại bị quấy nhiễu bởi vì tôi muốn khám phá ra vấn đề, thì thái độ của tôi đối với sự thù ghét, đối với sự oán giận sẽ thay đổi, không phải vậy sao? Nếu tôi không thấy phiền khi bị quấy rầy, thì gọi là gì cũng chẳng quan trọng nữa, phải vậy không? Gọi là "thù ghét" hay không cũng chẳng sao cả, đúng không? Hay nói là "oán giận" người khác cũng chẳng sao, phải vậy không? Bởi vì lúc đó tôi đang trải nghiệm trực tiếp trạng thái tôi gọi là oán giận mà không cần diễn đạt thành lời trải nghiệm đó.

Tức giận là một phẩm tính rất phiền nhiễu, giống như thù ghét và oán giận; rất ít người trong số chúng ta từng trải nghiệm cơn giận một cách trực tiếp mà không diễn đạt nó thành lời. Nếu không phát biểu nó thành lời, nếu chúng ta không gọi nó là cơn giận, thì chắc chắn sẽ có một trải nghiệm khác biệt, không phải vậy sao? Chính vì đặt tên cho nó, nên chúng ta hạ cấp một trải nghiệm mới hoặc gắn chặt nó vào những giới hạn cũ kỹ. Trong khi nếu không đặt tên cho nó, thì sẽ hiểu trải nghiệm một cách trực tiếp và sự hiểu biết này sẽ mang lại một biến chuyển trong trải nghiệm đó.

Lấy ví dụ về tính bần tiện nhé. Nếu bần tiện thì đa phần chúng ta cũng không biết mình có tính này – keo kiệt về vấn đề tiền bạc, khó khăn trong việc tha thứ cho người khác, bạn biết đấy, tóm lại là bần tiện. Tôi chắc chắn rằng chúng ta quen thuộc với khái niệm đó rồi.

Vậy khi đã nhận ra được, thì làm sao chúng ta thoát khỏi tính cách đó? Không, không phải là trở nên rộng lượng, điều đó không quan trọng. Thoát khỏi tính bần tiện thì ngụ ý là rộng lượng rồi, nên bạn không cần phải *trở nên* rộng lượng nữa. Rõ ràng người ta phải nhận thức về nó. Bạn có thể rất hào phóng khi quyên góp một khoản tiền lớn cho xã hội, cho bạn bè, nhưng lại vô cùng keo kiệt khi tip cho nhân viên phục vụ – bạn biết tôi muốn nói gì với từ "bần tiện" rồi nhé. Người ta thường không ý thức về việc này. Song một khi nhận thức được thì chuyện gì xảy ra? Chúng ta cố gắng vận dụng ý chí để trở nên rộng lượng. Chúng ta cố gắng vượt qua tính bủn xỉn. Chúng ta ép buộc bản thân phải trở nên rộng lượng, vân vân và vân vân. Nhưng suy cho cùng, vận dụng ý chí để *trở thành* gì đó vẫn cứ là một phần trong cái vòng luẩn quẩn bần tiện. Vậy nếu không làm bất cứ điều nào trong những điều trên, chỉ đơn thuần nhận ra nội hàm của tính bần tiện mà không đặt cho nó một cái tên, thì chúng ta sẽ thấy sự chuyển hóa diễn ra một cách triệt để.

Xin hãy trải nghiệm điều này đi. Trước tiên, người ta *phải* bị quấy rầy, và hiển nhiên đa số chúng ta đều không thích chuyện đó. Chúng ta nghĩ mình đã tìm thấy một khuôn mẫu cho cuộc đời – một bậc đạo sư, một niềm tin, hay bất cứ điều gì khác – và chúng ta an trú trong đó. Nó giống như có được một công việc tốt và người ta cứ làm việc đó suốt đời. Với tinh thần giống như vậy, hãy tiếp cận nhiều tính xấu khác mà chúng ta muốn tống khứ. Chúng ta sẽ không thấy được tầm quan trọng của việc bị quấy rầy, của sự bất an ở nội tâm, của việc không bị phụ thuộc. Chắc chắn chỉ khi lâm vào tình trạng bất an thì bạn mới vỡ lẽ ra, mới thấy được, mới hiểu được phải không? Chúng ta muốn giống như những kẻ giàu sang phú quý, nhàn hạ. Họ sẽ không bị quấy rầy. Họ không *muốn* bị phiền nhiễu.

Sự phiền toái là cần thiết để hiểu được và bất cứ nỗ lực nào để mưu cầu sự bình an cũng đều là một trở ngại cho hiểu biết. Khi chúng ta muốn tống khứ thứ gì đó gây phiền nhiễu, thì đó chắc chắn là một chướng ngại. Nếu chúng ta có thể trực tiếp trải nghiệm một cảm giác mà không đặt tên cho nó, thì tôi nghĩ chúng ta sẽ tìm thấy nhiều điều. Lúc ấy, không còn phải chiến đấu nữa, bởi vì người trải nghiệm và đối tượng được trải nghiệm là một, và điều đó là cần thiết. Chừng nào người trải nghiệm còn diễn đạt cảm giác, kinh nghiệm thành lời nói thì họ còn tách rời chính mình ra khỏi nó và hành động dựa trên nó. Hành động như vậy là một hành động giả tạo, hão huyền. Nhưng nếu không phát biểu ra thành lời thì người trải nghiệm và đối tượng được trải nghiệm là một. Sự hợp nhất đó là cần thiết và phải được đối mặt một cách triệt để.

Câu hỏi 14
VỀ TÁN DÓC

Câu hỏi : *Tán dóc có giá trị trong việc tự bộc lộ, đặc biệt là tiết lộ cho tôi thông tin về những người khác. Nói một cách nghiêm túc, tại sao không sử dụng tán dóc làm phương tiện để khám phá cái đang là? Tôi không hề ác cảm với từ "tán dóc" chỉ vì người ta chỉ trích nó từ lâu.*

Krishnamurti : Tôi tự hỏi tại sao chúng ta lại tán dóc? Không phải vì nó tiết lộ về người khác cho chúng ta. Và tại sao chúng ta lại nên biết chuyện của thiên hạ? Tại sao bạn muốn biết chuyện thiên hạ? Tại sao lại bận tâm quá mức về người khác như vậy? Trước tiên, tại sao chúng ta tán dóc? Chẳng phải đó là một hình thức bồn chồn không yên sao? Giống như sự lo lắng, đây là dấu hiệu cho thấy một tâm trí bồn chồn không yên. Tại sao lại khao khát được thọc mạch vào chuyện của thiên hạ, muốn biết người khác đang làm, đang nói gì? Một trí óc phải cực kỳ hời hợt mới thích tán dóc, phải không? Đó là một trí óc tò mò bị hướng sai đường, không phải vậy sao? Người đặt câu hỏi này dường như nghĩ rằng mình biết được thông tin về người khác là nhờ quan tâm tới họ, quan tâm tới việc họ đang làm, suy nghĩ của họ, quan điểm của họ. Nhưng liệu chúng ta có thể biết về người khác nếu không biết gì về chính mình không? Có thể phán xét người khác nếu chúng ta không biết gì về đường lối suy nghĩ của riêng mình, cách chúng ta hành động, cách chúng ta cư xử không? Tại sao lại quan tâm quá mức đến người khác như vậy? Thực ra, đây chẳng phải là sự trốn chạy hay sao, chính sự khao khát muốn biết được người khác đang nghĩ gì, cảm nhận gì và tán dóc về điều đó ấy? Không phải nó tạo ra cho chúng ta một con đường để thoát khỏi chính mình hay sao? Không phải trong đó cũng có sự khao khát được can thiệp vào cuộc sống của người khác sao? Không phải cuộc sống của riêng mình đã đủ khó khăn, đủ phức tạp, đủ đau khổ rồi hay sao mà còn lo chuyện người khác, thọc mạch vào chuyện thiên hạ? Chúng ta còn có thời gian nghĩ về người khác để mà tán dóc theo cái kiểu tầm phào, tàn nhẫn, xấu xa đó hay sao? Tại sao chúng ta làm

điều này? Và như bạn biết, ai cũng làm như vậy. Trên thực tế, tất cả mọi người đều tán dóc về ai đó. Tại sao lại vậy?

Trước hết, tôi nghĩ chúng ta tán dóc về người khác bởi vì chúng ta thiếu sự quan tâm đến quá trình tư duy của riêng mình và hành động của chính mình. Chúng ta muốn biết người khác đang làm gì, và có lẽ để trở nên thân mật, để bắt chước họ. Nói chung, khi chúng ta tán dóc thì thông thường là để phê phán người khác, nhưng suy rộng ra một cách không khắt khe, thì có lẽ là để bắt chước người khác. Vậy thì tại sao chúng ta muốn bắt chước người khác? Không phải tất cả điều đó chỉ ra sự nông cạn lạ lùng về phần chúng ta hay sao? Chỉ có một tâm trí trì độn lạ thường mới muốn sự kích động và tìm bên ngoài để có được điều đó. Hay nói cách khác, tán dóc là một dạng cảm giác mà chúng ta ham mê, không phải vậy sao? Đó có thể là một dạng cảm giác khác, nhưng luôn có khao khát tìm kiếm sự kích động, trò tiêu khiển. Nếu thực sự thâm nhập vào vấn đề này, người ta sẽ quay lại với bản thân mình, cho thấy mình thực sự nông cạn quá mức nên mới tìm kiếm sự kích động từ bên ngoài bằng cách nói chuyện về những người khác. Lần tới, hãy tự bắt quả tang khi mình đang tán dóc về ai đó. Nếu bạn nhận thức được việc đó thì nó sẽ chỉ ra nhiều điều cho bạn về chính mình. Đừng cố che đậy bằng cách nói rằng bạn chỉ tò mò về người khác thôi nhé. Điều đó chỉ cho thấy tình trạng bồn chồn không yên, một cảm giác kích động, một sự nông cạn, và thiếu một mối quan tâm thực tế, sâu sắc với người khác, mà vốn chẳng cần phải tán dóc gì về họ cả.

Vấn đề tiếp theo là làm sao để ngừng tán dóc. Và đó là vấn đề kế tiếp chúng ta sẽ bàn, phải không? Khi nhận ra mình đang tán dóc, bạn sẽ ngừng làm thế bằng cách nào? Nếu nó đã trở thành một thói quen, một tật xấu kéo dài từ ngày này sang ngày khác, thì làm thế nào bạn ngăn nó đây? Bạn đã nghĩ đến chuyện đó chưa? Khi biết mình đang tán dóc, khi nhận thức rằng mình đang "nhiều chuyện", nhận ra tất cả nội hàm của việc đó, thì bạn hãy tự hỏi: "Làm sao tôi bỏ được tật này?". Chẳng phải nó sẽ tự động chấm dứt ngay khoảnh khắc bạn nhận ra rằng mình đang tán dóc hay sao? Cách thức "làm sao" không hề xuất hiện. Nó chỉ xuất hiện khi bạn không nhận ra; và việc tán dóc cho thấy sự thiếu nhận thức. Lần tới, hãy thử nghiệm điều này với bản thân bạn khi đang tán dóc, và xem bạn sẽ chấm dứt việc này nhanh đến thế nào khi nhận ra bạn đang nói gì, nhận ra rằng cái lưỡi bạn đang mất kiểm soát thế nào. Chẳng cần phải vận dụng ý chí để ngừng tán dóc đâu. Tất cả những gì bạn cần là nhận thức, là ý thức về điều bạn đang nói và thấy được tất cả hàm ý của nó. Bạn không phải chỉ trích hay bào chữa cho việc tán dóc. Hãy nhận thức về nó và bạn sẽ thấy mình ngưng tán dóc nhanh đến thế nào. Lý do là nó thể hiện cho bạn thấy cách bạn đang hành động, cũng như hành vi và

khuôn mẫu tư duy của bạn. Trong sự bộc lộ đó, người ta khám phá chính mình, điều này quan trọng hơn nhiều so với việc tán dóc về người khác, về việc họ đang làm, điều họ đang suy nghĩ, cách họ cư xử.

Hầu hết báo chí chúng ta đọc hằng ngày đầy rẫy những chuyện phiếm, những chuyện tầm phào trên thế giới. Đó đều là cách trốn chạy khỏi bản thân, khỏi thói nhỏ nhen, vụn vặt, khỏi sự xấu xa của chính mình. Chúng ta cho rằng nhờ mối quan tâm hời hợt đến các sự kiện trên thế giới đó, chúng ta đang ngày càng trở nên khôn ngoan hơn, có nhiều khả năng hơn để giải quyết những vấn đề trong cuộc sống của chính mình. Chắc chắn tất cả những điều đó đều là cách trốn chạy khỏi bản thân, không phải vậy sao? Tự bản thân chúng ta quá trống rỗng, nông cạn. Chúng ta quá sợ hãi chính mình. Tự bản thân chúng ta nghèo nàn đến mức hành động tán dóc trở thành một hình thức giải trí phong phú, một sự trốn chạy khỏi chính mình. Chúng ta cố gắng lấp đầy sự trống rỗng trong mình bằng kiến thức, bằng những nghi lễ, bằng chuyện tán dóc, bằng các cuộc hội họp – với vô số cách đào thoát khác nhau. Vì vậy, sự trốn chạy trở nên vô cùng quan trọng, chứ không phải sự hiểu biết về hiện trạng. Muốn hiểu được hiện trạng thì phải chú tâm; để biết được mình trống rỗng, mình đang đau khổ thì phải cực kỳ chú tâm, chứ không phải trốn chạy. Nhưng đa phần chúng ta thích chạy trốn, bởi vì nó dễ chịu hơn, vui vẻ hơn. Và cũng vậy, khi tự chúng ta biết được mình là gì, thì thật khó đối phó với chính mình. Đó là một trong những vấn đề mà chúng ta đang phải đương đầu. Chúng ta không biết phải làm gì. Khi tôi biết rằng mình trống rỗng, rằng mình đang khổ sở, đau đớn, thì tôi không biết phải làm gì, phải giải quyết nó như thế nào. Thế nên người ta mới viện đến tất cả những kiểu trốn chạy như vậy.

Và câu hỏi lúc này là phải làm gì? Tất nhiên, rõ ràng là ta không thể trốn chạy, bởi vì đó là thứ hành động vô lý và ấu trĩ nhất. Nhưng khi đối mặt với chính mình theo đúng con người mình thì bạn sẽ làm gì? Trước tiên, liệu có thể không từ chối hay biện minh cho nó, mà chỉ giữ nguyên con người bạn đang là không? Đây là một việc vô cùng gian nan, bởi vì tâm trí thường tìm kiếm sự giải thích, chỉ trích, đồng nhất hóa. Nếu tâm trí không làm những việc đó mà chỉ giữ nguyên trạng, thì giống như là chấp nhận điều gì đó. Nếu tôi chấp nhận mình có màu da nâu, thì mọi chuyện dừng lại ở đó. Nhưng nếu tôi khao khát thay đổi để có màu da sáng hơn, thì vấn đề phát sinh. Chấp nhận hiện trạng là điều khó khăn nhất. Người ta chỉ có thể làm được điều đó khi không còn trốn chạy, chỉ trích hay biện minh là một dạng đào thoát. Do đó, khi hiểu toàn bộ lý do tại sao con người thích tán dóc và khi nhận ra sự vô lý của nó, tính bạo tàn và tất cả những thứ dính líu với nó, thì người ta sẽ cho phép mình là chính mình. Và

thông thường, khi chúng ta giải quyết vấn đề thì luôn luôn hoặc là phá hủy nó, hoặc thay đổi nó thành thứ khác. Nếu không rơi vào hai trường hợp trên, mà chỉ tiếp cận vấn đề với mục đích hiểu nó, sống với nó *một cách toàn diện* , thì chúng ta sẽ thấy rằng nó không còn là thứ mà chúng ta sợ hãi nữa. Lúc đó, chúng ta sẽ có khả năng biến chuyển cái đang là.

Câu hỏi 15
VỀ VIỆC PHÊ PHÁN

Câu hỏi : *Sự phê phán có vị trí gì trong mối tương giao? Sự khác biệt giữa phê phán mang tính phá hoại và phê phán mang tính xây dựng là gì?*

Krishnamurti : Trước hết, tại sao chúng ta lại phê phán? Có phải để hiểu không? Hay chỉ đơn thuần là để chì chiết? Nếu tôi phê phán bạn thì tôi có hiểu bạn không? Có thể thông hiểu nhau bằng cách phán xét không? Nếu tôi muốn lãnh hội, nếu tôi muốn hiểu biết không chỉ ở mức nông cạn mà phải thật sâu sắc về toàn bộ ý nghĩa của mối tương giao giữa tôi với bạn, thì liệu tôi có bắt đầu chỉ trích bạn hay không? Hay là tôi nhận thức về mối quan hệ giữa bạn và tôi, thầm lặng quan sát nó – tức là không phóng chiếu ra bên ngoài những ý kiến, phê bình, phán xét, đồng nhất hóa hoặc chỉ trích của tôi, mà chỉ lẳng lặng quan sát điều đang xảy ra? Và nếu tôi không chỉ trích, thì chuyện gì sẽ xảy ra? Người ta có khuynh hướng ngủ quên, không phải vậy sao? Và điều đó không có nghĩa là chúng ta không dễ ngủ quên nếu chúng ta đang chì chiết. Có lẽ việc đó đã trở thành một thói quen và chúng ta tự ru ngủ mình vì thói quen đó. Có phải thông qua việc chỉ trích, bạn sẽ có hiểu biết sâu rộng hơn về mối tương giao? Dù cho lời phê phán mang tính xây dựng hay phá hoại thì chắc chắn nó cũng không liên quan gì cả. Vì vậy, câu hỏi đặt ra là: “Bạn cần có trạng thái tâm trí thế nào để hiểu được mối tương giao?”. Quá trình hiểu biết là gì? Chúng ta làm cách nào để hiểu được điều gì đó? Bạn hiểu con cái mình như thế nào, nếu bạn quan tâm tới nó? Bạn quan sát, không phải vậy sao? Bạn theo dõi nó lúc chơi đùa, bạn tìm hiểu những tâm trạng khác nhau của nó; bạn không phóng chiếu ý kiến của mình rồi áp đặt cho nó. Bạn không yêu cầu nó nên thế này nên thế nọ. Bạn theo dõi một cách tỉnh thức, nhận thức một cách chủ động, đúng không? Lúc đó, có lẽ bạn bắt đầu hiểu con. Còn nếu bạn không ngừng chỉ trích, không ngớt tiêm nhiễm tính cách cá biệt của riêng bạn, các phong thái của bạn, ý kiến của bạn, quyết định rằng con nên hoặc không nên là gì đó, đại loại vậy, thì rõ ràng bạn đang

gây trở ngại trong mối quan hệ đó. Thật không may, đa phần chúng ta đều phê phán để định hình, để can thiệp. Chúng ta thấy vui thú, hài lòng ở một mức độ nào đó khi định hướng một thứ gì – mối quan hệ với chồng, con hoặc bất kỳ ai khác. Bạn nhận thấy cảm giác quyền lực trong việc đó, bạn là sếp, và cũng trong đó, bạn vô cùng thỏa mãn. Chắc chắn thông qua toàn bộ quá trình này, không hề có sự hiểu biết về mối tương giao. Chỉ thuần túy là sự áp đặt, là khao khát định hình người khác theo khuôn mẫu của riêng bạn, với phong thái, khao khát, ao ước của chính bạn. Tất cả điều này đều ngăn cản bạn hiểu được mối tương giao, không phải vậy sao?

Và tiếp theo là vấn đề tự phê phán. Phê phán, phê bình, chỉ trích hay biện hộ cho bản thân có mang lại sự hiểu biết về chính mình không? Khi tôi bắt đầu chỉ trích chính mình, chẳng phải tôi đang tự giới hạn quá trình hiểu biết, khám phá hay sao? Sự nội quan – một dạng của tự phê phán – có hé lộ được bản ngã không? Điều gì mới có thể hé lộ được bản ngã? Không ngừng phân tích, sợ hãi, chỉ trích chắc chắn chẳng giúp ích gì cho việc hé lộ bản ngã cả. Thứ giúp bạn khám phá bản ngã để có thể bắt đầu hiểu được nó chính là nhận thức liên tục về nó mà không hề chỉ trích hay đồng nhất hóa. Nhận thức phải diễn ra một cách tự nhiên, không gượng ép; bạn không thể liên tục phân tích, áp đặt kỷ luật lên nó và định hướng nó được. Cần phải hoàn toàn tự nhiên mới có thể hiểu. Nếu chỉ đơn thuần hạn chế, kiểm soát, chỉ trích, thì chẳng phải tôi đang ngừng hoạt động tư duy và cảm nhận sao? Chính trong động thái tư duy và cảm nhận, tôi mới có thể khám phá, chứ không phải trong sự kiểm soát đơn thuần. Khi người ta khám phá thì điều quan trọng là tìm ra cách hành động về nó. Nếu tôi hành động theo một ý niệm, theo một tiêu chuẩn, một lý tưởng, thì tức là tôi đang ép bản ngã vào một khuôn mẫu cụ thể. Và trong đó không có sự hiểu biết, không có sự vượt qua. Nếu có thể quan sát bản ngã mà không hề chỉ trích, không hề đồng nhất hóa, thì tôi mới có khả năng vượt qua nó. Đó là lý do tại sao toàn bộ quá trình tự mình tiếp cận một lý tưởng là hoàn toàn sai lầm. Những lý tưởng là các vị thần chúng ta tự tạo ra và việc tuân theo một hình ảnh ta tự phóng chiếu ra bên ngoài chắc chắn không phải là sự giải thoát.

Do đó, chúng ta chỉ có thể hiểu biết khi tâm trí nhận thức một cách tĩnh lặng, bằng việc quan sát – điều này vốn dĩ rất khó khăn, bởi vì chúng ta thích thú với việc chủ động, không yên, thích chỉ trích, phê phán, biện hộ. Đó là toàn bộ cơ cấu của bản thể. Và nhìn qua tấm màn của các ý niệm, định kiến, quan điểm, kinh nghiệm và ký ức, chúng ta cố gắng hiểu biết. Liệu có thể thoát khỏi tất cả những tấm màn này và hiểu một cách trực tiếp không? Chắc chắn chúng ta sẽ làm được điều đó khi vấn đề trở nên cực kỳ dữ dội. Chúng ta không thực hiện tất cả phương pháp này, mà chúng ta tiếp cận nó một cách

trực tiếp. Chỉ có thể hiểu được mối tương giao khi hiểu quá trình tự phê phán này và tâm trí trở nên tĩnh lặng. Nếu bạn đang lắng nghe tôi và cố gắng theo dõi điều tôi muốn truyền đạt, mà không phải "gồng mình", thì có khả năng chúng ta sẽ hiểu nhau. Tuy nhiên, nếu bạn lúc nào cũng chỉ trích, đưa ra ý kiến, phô trương những gì bạn học được từ sách vở, những gì người khác nói với bạn, vân vân và vân vân, thì bạn và tôi chẳng liên kết gì với nhau cả, lý do là tấm màn ấy đã ngăn cách chúng ta. Nếu cả hai chúng ta đều đang cố gắng tìm ra các giải pháp cho vấn đề, vốn nằm ngay trong chính vấn đề đó, nếu cả hai chúng ta đều hăm hở đi tới kết cục của nó, tìm ra sự thật về nó, khám phá xem nó là gì, thì chúng ta sẽ liên kết với nhau. Lúc đó, tâm trí của bạn sẽ vừa tỉnh giấc vừa thụ động, đang theo dõi để xem đâu mới là sự thật trong vấn đề này. Vì vậy, tâm trí bạn phải nhanh nhạy phi thường, không bị ràng buộc vào bất cứ ý niệm hay lý tưởng, sự xét đoán hay ý kiến nào mà bạn củng cố thông qua những kinh nghiệm cụ thể của riêng bạn. Chắc chắn sự hiểu biết sẽ xuất hiện khi có sự linh động nhanh nhạy ở một tâm trí đang nhận thức một cách thụ động. Lúc đó, nó sẽ có khả năng tiếp thu, lúc đó nó sẽ trở nên nhạy cảm. Một tâm trí sẽ không thể nhạy cảm khi nó đầy nghẹt các ý niệm, định kiến, ý kiến, dù ủng hộ hay phản đối.

Để hiểu sự tương giao, phải có nhận thức thụ động – điều này không hề hủy hoại mối tương giao, mà ngược lại, nó làm mối tương giao trở nên sinh động, ý nghĩa hơn nhiều. Khi đó, trong mối tương giao chúng ta có khả năng nảy sinh thiện cảm thật sự. Có sự nồng ấm, cảm giác gần gũi, vốn không chỉ đơn thuần là tình cảm hay xúc động. Nếu có thể tiếp cận hoặc nằm trong sự tương giao với vạn vật, thì các vấn đề của chúng ta sẽ được giải quyết một cách dễ dàng – vấn đề về của cải vật chất, vấn đề về sự sở hữu – bởi vì chúng ta chính là những gì mình sở hữu. Ai sở hữu tiền bạc thì chính là tiền bạc. Ai đồng nhất hóa bản thân với của cải vật chất thì chính là của cải, là căn nhà, là những đồ đạc đó. Điều tương tự cũng xảy ra với các ý niệm hay con người. Khi có sự sở hữu, thì không có mối tương giao. Đa phần chúng ta đều sở hữu, bởi vì nếu không sở hữu thì chúng ta không có gì cả. Chúng ta là những cái vỏ trống rỗng nếu không sở hữu, nếu không lấp đầy cuộc sống của mình bằng đồ đạc, bằng âm nhạc, bằng kiến thức, bằng thứ này thứ nọ. Lớp vỏ này gây ra nhiều tiếng ồn, những âm thanh ồn ào đó chúng ta gọi là cuộc sống. Và trong sự huyên náo đó, chúng ta thấy thỏa mãn. Vì vậy, khi lớp vỏ bị phá vỡ thì sẽ xuất hiện nỗi đau khổ, bởi vì khi ấy, bạn bất ngờ khám phá ra chính con người mà bạn là – một lớp vỏ trống rỗng, chẳng có ý nghĩa gì. Nhận ra toàn bộ nội hàm của mối tương giao chính là hành động, và từ hành động đó, có thể có một mối tương giao đích thực, có thể khám phá sự sâu sắc của nó, ý nghĩa vĩ đại của nó và

hiểu được yêu thương là gì.

Câu hỏi 16
VỀ NIỀM TIN VÀO THƯỢNG ĐẾ

Câu hỏi : *Niềm tin vào Thượng Đế là sự khích lệ mạnh mẽ để con người sống tốt hơn. Vậy thì tại sao ngài lại khước từ Thượng Đế? Tại sao ngài không cố gắng phục hồi đức tin của con người vào ý niệm Thượng Đế?*

Krishnamurti : Chúng ta hãy nhìn vào vấn đề đó một cách rộng mở và trí tuệ nhé. Tôi không khước từ Thượng đế – kẻ nào ngu muội mới làm như vậy. Chỉ có những ai không biết về thực tại mới thích thú với những từ vô nghĩa. Kẻ nào nói mình biết thì hẳn không biết. Còn người đang trải nghiệm thực tại trong từng khoảnh khắc thì không có phương tiện để truyền đạt thực tại đó.

Niềm tin là sự khước từ chân lý, niềm tin cản trở chân lý. Tin vào Thượng Đế thì sẽ không tìm thấy Thượng Đế. Cả người tin lẫn người không tin đều sẽ không thấy được Thượng Đế. Bởi vì thực tại là những gì chưa biết, và dù bạn tin hay không tin vào cái chưa biết thì đó cũng chỉ thuần túy là sự tự phóng chiếu ra bên ngoài, và do đó nó không phải là thực tế. Tôi biết bạn có đức tin và tôi biết điều đó chẳng có ý nghĩa gì trong cuộc sống của bạn. Rất nhiều người có đức tin, hàng triệu người tin vào Thượng Đế và lấy đó làm nguồn an ủi. Trước hết, tại sao bạn có niềm tin? Bạn có niềm tin bởi vì nó cho bạn sự thỏa mãn, nguồn an ủi, hy vọng, và bạn nói nó mang lại ý nghĩa cho cuộc đời. Thực ra niềm tin của bạn chẳng có ý nghĩa gì mấy, bởi vì bạn cứ tin rồi lại bóc lột, bạn cứ tin rồi lại giết chóc, bạn tin vào Thượng Đế toàn năng rồi sát hại lẫn nhau. Kẻ phú quý cũng tin vào Thượng Đế. Họ bóc lột một cách tàn nhẫn, tích lũy tiền bạc, và sau đó xây đền đài hoặc trở thành một nhà hảo tâm.

Những kẻ thả bom nguyên tử xuống Hiroshima nói rằng Thượng Đế ở cạnh họ. Từ Anh Quốc, những phi công bay sang và hủy diệt Đức cũng nói rằng Thượng Đế bay cùng họ. Những kẻ độc tài, các tổng

thống, thủ tướng, tướng lãnh đều nói về Thượng Đế, họ có đức tin vô biên vào Thượng Đế. Vậy họ có đang phụng sự nhân loại, làm cho cuộc sống con người trở nên tốt đẹp hơn không? Những kẻ nói họ tin vào Thượng Đế đã hủy hoại một nửa thế giới và thế giới này đang đắm chìm hoàn toàn trong đau khổ. Vì không thể khoan dung về tôn giáo, nên mới có tình trạng phân chia ra thành người có đức tin và người không có đức tin, dẫn tới các cuộc chiến tranh tôn giáo. Điều đó chỉ ra rằng tâm trí của bạn đã bị chính trị hóa một cách khác thường như thế nào.

Có phải niềm tin vào Thượng Đế là "sự khích lệ mạnh mẽ để con người sống tốt hơn" không? Tại sao bạn muốn được khích lệ để sống tốt hơn? Chắc chắn sự khích lệ của bạn phải là lòng khao khát của riêng bạn để sống một cách thanh bạch và đơn giản, không phải vậy sao? Nếu chỉ nhìn vào sự khích lệ mà không quan tâm làm cho cuộc sống trở nên hợp lý cho mọi người, thì bạn chỉ đang thuần túy quan tâm tới sự khích lệ của mình – mà nó thì khác với sự khích lệ của tôi – và chúng ta sẽ tranh cãi về chuyện đó. Nếu chúng ta sống hạnh phúc cùng nhau, không phải vì tin vào Thượng Đế mà vì chúng ta đều là con người với nhau, thì lúc đó chúng ta sẽ chia sẻ toàn bộ phương tiện sản xuất để cùng nhau tạo ra vật chất cho tất cả mọi người. Nhưng vì thiếu khôn ngoan, chúng ta chấp nhận ý niệm về một siêu trí tuệ mà mình gọi là "Thượng Đế". Song "Thượng Đế" này, siêu trí tuệ này không mang lại cho chúng ta cuộc sống tốt đẹp hơn. Điều dẫn tới một cuộc sống hoàn mỹ hơn chính là trí tuệ. Mà không thể có trí tuệ nếu có niềm tin, nếu có sự phân chia giai cấp, nếu phương tiện sản xuất nằm trong tay thiểu số, nếu có các quốc gia bị cô lập và những chính phủ toàn quyền. Rõ ràng tất cả điều này chứng tỏ sự thiếu trí tuệ và chính sự thiếu trí tuệ đó đang ngăn cản chúng ta tiến tới một cuộc sống tốt đẹp hơn, chứ không phải vì không tin vào Thượng Đế.

Tất cả các bạn đều có niềm tin theo những cách khác nhau, song niềm tin của bạn dù sao cũng chẳng có tí thực tế nào cả. Thực tế là con người bạn đang là, là việc bạn làm, điều bạn suy nghĩ, còn niềm tin của bạn vào Thượng Đế chỉ đơn thuần là sự đào thoát khỏi cuộc sống đơn điệu, ngu ngốc và tàn nhẫn của bạn mà thôi. Hơn nữa, niềm tin lúc nào cũng gây chia rẽ con người: Có người theo Hindu giáo, có người theo Phật giáo, Thiên Chúa giáo, vân vân. Niềm tin, ý tưởng chỉ gây chia rẽ, nó không bao giờ đưa con người lại gần nhau. Bạn có thể kéo một vài người vào một nhóm, nhưng rồi nhóm đó lại đối chọi với nhóm khác. Các ý niệm và niềm tin không bao giờ có thể hợp nhất được. Ngược lại, chúng gây chia rẽ, tan rã và hủy hoại. Do đó, niềm tin của bạn vào Thượng Đế thực ra chỉ đang gieo rắc nỗi đau khổ trên thế giới mà thôi. Dù nó có thể mang lại cho bạn sự hợp

nhất tạm thời, nhưng trên thực tế, nó gây ra nhiều đau khổ và tàn phá hơn dưới hình thức chiến tranh, đói kém, phân chia giai cấp và hành động tàn bạo của những cá nhân riêng rẽ. Vậy nên niềm tin của bạn chẳng có chút giá trị nào cả. Nếu bạn thực sự tin vào Thượng Đế, nếu đó là một trải nghiệm đích thực đối với bạn, thì bạn sẽ mỉm cười; và bạn sẽ không hủy hoại con người nữa.

Thế thì thực tại là gì, Thượng Đế là gì? Thượng Đế không phải là một từ, và một từ không phải là một đồ vật. Để biết được đâu là cái vô hạn, cái không thuộc về thời gian, thì tâm trí phải thoát khỏi thời gian, tức là tâm trí phải thoát khỏi tất cả tư duy, tất cả ý niệm về Thượng Đế. Bạn biết gì về Thượng Đế hay chân lý? Thực ra bạn chẳng biết gì về thực tại đó cả. Tất cả những gì bạn biết chỉ là từ ngữ, kinh nghiệm của người khác hoặc vài thời khắc trải nghiệm tương đối mơ hồ của riêng bạn. Chắc chắn đó không phải là Thượng Đế, đó không phải là thực tại, điều đó không vượt khỏi phạm vi thời gian. Để biết đâu là cái vượt ra khỏi phạm vi thời gian, thì cần hiểu quá trình của thời gian, mà thời gian là tư duy, quá trình trở thành, tích lũy kiến thức. Đó là toàn bộ bối cảnh của tâm trí. Chính tâm trí là bối cảnh, cả hữu thức lẫn vô thức, cả tập thể lẫn cá thể. Vì vậy, tâm trí phải thoát khỏi những gì đã biết, nghĩa là tâm trí phải tĩnh lặng hoàn toàn, mà không bị ép buộc phải tĩnh lặng. Nếu trạng thái tĩnh lặng có được nhờ hành động quyết tâm, nhờ tập luyện, nhờ áp đặt kỷ luật thì đó không phải là một tâm trí thanh tịnh. Tâm trí nào bị áp chế, điều khiển, định hình, bị ép vào khuôn khổ và buộc phải giữ im lặng thì không phải là một tâm trí thanh tịnh. Về bề ngoài, bạn có thể buộc tâm trí tĩnh lặng trong một khoảng thời gian, nhưng đó không phải là một tâm trí thanh tịnh. Trạng thái tĩnh lặng chỉ xuất hiện khi bạn hiểu được toàn bộ quá trình tư duy, bởi vì hiểu quá trình đó nghĩa là chấm dứt nó và chấm dứt quá trình tư duy là sự khởi đầu của sự tĩnh lặng.

Chỉ khi tâm trí tĩnh lặng hoàn toàn, không những ở cấp độ thượng tầng mà còn ở cấp độ nền tảng, xuyên suốt, ở cả cấp độ bề ngoài lẫn những tầng sâu hơn của ý thức – chỉ khi đó cái chưa biết mới bắt đầu hiện hữu. Cái chưa biết thì không thể trải nghiệm bằng tâm trí. Chỉ có thể trải nghiệm riêng sự tĩnh lặng, và chẳng có gì khác ngoại trừ sự tĩnh lặng. Nếu tâm trí trải nghiệm bất cứ điều gì khác ngoài sự tĩnh lặng, thì nó chỉ đang đơn thuần phóng chiếu những khao khát của riêng mình ra bên ngoài, và một tâm trí như vậy không hề thanh tịnh. Chừng nào tâm trí còn chưa tĩnh lặng, chừng nào tư duy còn ở một dạng thức nào đó, dù hữu thức hay vô thức, đang vận động, thì không thể có sự tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng là thoát khỏi quá khứ, thoát khỏi kiến thức, thoát khỏi cả ký ức hữu thức lẫn vô thức. Khi tâm trí hoàn toàn tĩnh lặng, không hoạt động, khi có sự tĩnh lặng mà không

phải là do nỗ lực, thì cái phi thời gian, cái bất diệt mới hiện hữu. Đó không phải là trạng thái hồi tưởng – không có một thực thể nào lại hồi tưởng hay trải nghiệm cả.

Do đó, Thượng Đế, chân lý, hay bất cứ tên gọi nào bạn thích là cái hiện hữu trong từng khoảnh khắc, và điều đó chỉ xảy ra trong trạng thái tự do và tự nhiên, không phải khi tâm trí bị ép phải tuân theo một khuôn mẫu. Thượng Đế không phải là một thứ thuộc về tâm trí, Thượng Đế không thể xuất hiện bằng cách tự phóng chiếu ra bên ngoài, mà chỉ xuất hiện khi có đức hạnh, tức là tự do. Đức hạnh là đối mặt với sự thật về cái đang là, sự đối mặt đó là một trạng thái hạnh phúc. Chỉ khi tâm trí hạnh phúc, thanh tịnh, không tự thực hiện bất cứ động thái nào, không phóng chiếu tư duy ra bên ngoài, dù hữu thức hay vô thức – thì cái bất diệt mới bắt đầu hiện hữu.

Câu hỏi 17
VỀ KÝ ỨC

Câu hỏi : *Ngài nói rằng ký ức là trải nghiệm không hoàn chỉnh. Tôi nhớ và có một ấn tượng mạnh mẽ về những buổi nói chuyện trước đây của ngài. Vậy ngài nói nó là trải nghiệm không hoàn chỉnh là có ý gì? Xin hãy giải thích ý tưởng này cho tôi được rõ hơn.*

Krishnamurti : Ký ức nghĩa là gì? Bạn đi học và đầu óc chứa đầy nghẹt các sự kiện, kiến thức chuyên môn. Nếu là một kỹ sư, bạn sẽ dùng ký ức về kiến thức công nghệ xây một chiếc cầu. Đó là ký ức thực tế. Ngoài ra, còn có ký ức tâm lý. Bạn vừa nói điều gì đó với tôi, có thể vui vẻ hoặc không vui, và tôi ghi nhớ. Lần sau khi tái ngộ, tôi sẽ gặp bạn với ký ức đó, ký ức về điều bạn đã nói và chưa nói. Có hai khía cạnh đối với ký ức: ký ức tâm lý và ký ức thực tế. Chúng luôn luôn có mối tương quan, do đó không tách biệt rõ ràng. Chúng ta biết rằng ký ức thực tế là cần thiết vì đó là phương tiện mưu sinh, song có phải ký ức tâm lý cũng thiết yếu không? Yếu tố nào lưu giữ ký ức tâm lý? Điều gì khiến tâm lý người ta hồi tưởng về sự lăng mạ hay lời khen ngợi? Tại sao người ta lại lưu giữ một số ký ức nào đó và loại bỏ các ký ức khác? Rõ ràng người ta sẽ lưu giữ những ký ức vui và tránh các ký ức không vui. Nếu quan sát, bạn sẽ thấy rằng những ký ức đau thương bị gạt qua một bên nhanh hơn ký ức vui. Tâm trí là ký ức, ở bất cứ mức độ nào, bằng bất cứ cái tên nào bạn đặt cho nó. Tâm trí là sản phẩm của quá khứ, nó được dựng lên từ quá khứ, tức là ký ức, một trạng thái có điều kiện. Và với ký ức đó, chúng ta đương đầu với cuộc sống, đương đầu với một thách thức mới. Thách thức luôn luôn mới mẻ mà phản ứng của chúng ta thì lại luôn luôn cũ kỹ, bởi vì nó là kết quả của quá khứ. Vì thế, trải nghiệm không có ký ức là một trạng thái riêng và trải nghiệm có ký ức là một trạng thái khác. Tức là có một thách thức, vốn luôn mới mẻ. Tôi đương đầu với nó bằng cách phản ứng, với sự quy định của những cái xưa cũ. Vậy, điều gì sẽ xảy ra? Tôi hấp thụ cái mới, mà tôi không hiểu nó. Và việc trải nghiệm cái mới bị quá khứ quy định. Do đó, ta

chỉ có thể hiểu phần nào cái mới, không bao giờ có thể hiểu trọn vẹn. Và chỉ khi hiểu biết đầy đủ về bất cứ thứ gì thì mới không để lại vết sẹo của ký ức.

Khi có thách thức, vốn bao giờ cũng mới mẻ, bạn đối mặt nó bằng phản ứng của cái cũ kỹ. Phản ứng cũ kỹ quy định cái mới và do đó, bóp méo nó, tạo ra định kiến với nó. Vì không thể có sự hiểu biết trọn vẹn về cái mới, cái mới bị cái cũ hút vào, vậy nên nó củng cố thêm cái cũ. Điều này nghe có vẻ trừu tượng nhưng không quá khó hiểu nếu bạn tìm hiểu nó một cách sâu sắc và cẩn thận thêm chút nữa. Tình hình trên thế giới hiện nay đòi hỏi một cách tiếp cận mới, một phương thức mới để giải quyết vấn đề của thế giới, vốn dĩ cứ luôn mới mẻ. Chúng ta không thể tiếp cận nó bằng cách khác bởi vì chúng ta đang tiếp cận nó bằng tâm trí bị quy định của mình, bằng những định kiến về quốc gia, địa phương, gia đình và tôn giáo. Những kinh nghiệm trước đây của chúng ta đang đóng vai trò như một chướng ngại ngăn chúng ta hiểu được một thách thức mới, vậy nên chúng ta cứ tiếp tục trau dồi và củng cố ký ức, và do đó, chúng ta không bao giờ hiểu được cái mới, chúng ta không bao giờ đối mặt được với thách thức một cách đầy đủ, trọn vẹn. Chỉ khi người ta có thể đương đầu với thách thức theo một cách mới mẻ, tươi tắn, mà không dính đến quá khứ, thì nó mới có thể sinh ra thành quả, tiền tài.

Người đặt câu hỏi này nói: “Tôi nhớ và có một ấn tượng mạnh mẽ về những buổi nói chuyện trước đây của ngài. Vậy ngài nói nó là trải nghiệm không hoàn chỉnh là có ý gì?”. Rõ ràng đó là một trải nghiệm không đầy đủ nếu nó chỉ đơn thuần là một ấn tượng, một ký ức. Nếu bạn hiểu điều ai đó vừa nói, thấy được sự thật về nó, thì sự thật đó không phải là một ký ức. Sự thật không phải là ký ức, bởi vì sự thật bao giờ cũng mới mẻ, luôn không ngừng tự biến chuyển chính nó. Bạn vẫn nhớ buổi nói chuyện trước đây. Tại sao vậy? Bởi vì bạn đang sử dụng buổi nói chuyện trước đó để làm kim chỉ nam, nhưng bạn chưa hiểu nó một cách trọn vẹn. Bạn muốn thâm nhập vào nó, và dù vô tình hay hữu ý thì nó cũng đang được duy trì. Nếu bạn hiểu điều gì đó một cách trọn vẹn, tức là thấy sự thật về điều đó một cách đầy đủ, thì bạn sẽ thấy không có bất kỳ ký ức nào cả. Cách giáo dục của chúng ta là trau dồi ký ức, củng cố ký ức. Bên cạnh đó, những thực hành và nghi lễ tôn giáo, việc đọc sách và kiến thức của bạn đều là sự tăng cường, củng cố ký ức. Điều đó có ý nghĩa gì? Tại sao chúng ta lại bám víu vào ký ức? Tôi không biết bạn có chú ý rằng càng lớn tuổi, người ta càng hay nhìn lại quá khứ, nhìn vào những niềm vui, nỗi buồn, những điều thích thú của nó. Khi còn trẻ, người ta nhìn về tương lai. Tại sao chúng ta làm như vậy? Tại sao ký ức lại trở nên quá quan trọng? Bởi vì lý do đơn giản và hiển nhiên là chúng

ta không biết làm sao để sống một cách trọn vẹn hoàn toàn trong hiện tại. Chúng ta đang sử dụng hiện tại như một phương tiện hướng tới tương lai, và do đó, hiện tại chẳng có gì quan trọng cả. Chúng ta không sống trong hiện tại bởi vì chúng ta đang sử dụng hiện tại như một đường dẫn tới tương lai. Bởi vì tôi sẽ trở thành gì đó, nên tôi không bao giờ có thể hiểu trọn vẹn về bản thân mình, và để hiểu bản thân mình, con người chính xác của tôi lúc này, thì không đòi hỏi phải trau dồi ký ức. Ngược lại, ký ức là trở ngại cho việc hiểu biết hiện trạng. Tôi không biết liệu bạn có chú ý rằng một suy nghĩ mới, một cảm nhận mới chỉ xuất hiện khi tâm trí không bị mắc kẹt trong mạng lưới ký ức hay không. Khi có một khoảng cách giữa hai suy nghĩ, giữa hai ký ức, khi khoảng cách đó có thể được duy trì, thì từ khoảng cách ấy, một trạng thái hiện hữu mới sẽ xuất hiện, và nó không còn là ký ức nữa. Chúng ta có những ký ức, và chúng ta trau dồi ký ức như là một phương tiện nối tiếp. Cái "tôi" và cái "của tôi" trở nên rất quan trọng chừng nào việc trau dồi ký ức còn tồn tại. Và như đa số chúng ta được hình thành từ cái "tôi" và cái "của tôi", ký ức đóng một phần vô cùng quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Nếu bạn không có ký ức, thì tài sản vật chất của bạn, gia đình, ý tưởng của bạn sẽ không quan trọng tới như vậy. Do đó, để trao sức mạnh cho cái "tôi" và cái "của tôi", bạn bồi dưỡng, vun đắp cho ký ức. Nếu quan sát, bạn sẽ thấy rằng có một khoảng thời gian giữa hai suy nghĩ, hai cảm xúc. Trong khoảng cách không phải là sản phẩm của ký ức đó có một sự tự do lạ thường khỏi cái "tôi" và cái "của tôi", khoảng cách đó là phi thời gian.

Chúng ta hãy nhìn vào vấn đề này khác đi nhé. Chắc chắn ký ức là thời gian, không phải vậy sao? Ký ức tạo nên ngày hôm qua, hôm nay và ngày mai. Ký ức của ngày hôm qua quy định hôm nay, và do đó nó định hướng cho ngày mai. Tức là quá khứ thông qua hiện tại tạo nên tương lai. Có một quá trình thời gian đang tiếp diễn, tức là ý định trở thành gì đó. Ký ức là thời gian, và thông qua thời gian, chúng ta hy vọng đạt được một kết quả. Hôm nay, tôi là một thư ký, nhờ thời gian cũng như cơ hội, tôi sẽ trở thành một người quản lý hoặc làm chủ. Do đó, tôi phải có thời gian. Theo tinh thần đó, chúng ta nói: "Tôi sẽ đạt tới thực tại, tôi sẽ tiếp cận Thượng Đế". Vì vậy, tôi phải có thời gian để nhận ra, tức là tôi phải trau dồi ký ức, củng cố ký ức bằng cách tập luyện, bằng kỷ luật để trở thành gì đó, để đạt được, có được, tức là sự nối tiếp theo thời gian. Thông qua thời gian, chúng ta hy vọng đạt tới cái phi thời gian, thông qua thời gian, chúng ta hy vọng có cái bất diệt. Bạn có thể làm được điều đó không? Liệu bạn có thể chộp được cái bất diệt trong mạng lưới thời gian thông qua ký ức – vốn lại thuộc về thời gian – hay không? Cái phi thời gian chỉ hiện hữu khi ký ức, vốn là cái "tôi" và cái "của tôi", ngừng lại. Nếu

bạn thấy được sự thật của điều đó – tức là không thể hiểu hay tiếp nhận được cái phi thời gian thông qua thời gian được – thì chúng ta có thể đi vào vấn đề ký ức. Ký ức về những vấn đề chuyên môn là cần thiết, nhưng ký ức tâm lý vốn duy trì bản ngã, cái "tôi" và cái "của tôi", tạo nên sự đồng nhất hóa và sự tự tiếp nối lại hoàn toàn có hại cho cuộc sống và cho thực tại. Khi người ta thấy được sự thật của điều đó thì sai lầm sẽ giảm đi. Do đó, không có sự ghi nhớ về tâm lý đối với kinh nghiệm của ngày hôm qua.

Bạn thấy một cảnh hoàng hôn dễ thương, một cái cây thật đẹp trên cánh đồng. Và lần đầu tiên nhìn cảnh đó, bạn tận hưởng nó một cách hoàn toàn trọn vẹn. Nhưng rồi bạn quay trở lại với khao khát thưởng thức nó một lần nữa. Điều gì xảy ra khi bạn trở lại với khao khát thưởng ngoạn nó? Không còn sự thích thú nữa, bởi vì đó là ký ức về hoàng hôn của ngày hôm qua, mà nó giờ đây đang khiến bạn quay lại, đang thúc đẩy, thôi thúc bạn thưởng thức. Ngày hôm qua không có ký ức, chỉ có sự thưởng ngoạn một cách tự nhiên, một phản ứng trực tiếp. Ngày hôm nay, bạn khao khát níu lại trải nghiệm của hôm qua. Tức là ký ức đang xen vào giữa bạn và cảnh hoàng hôn đó, và vì vậy không còn sự thích thú, không có sự phong phú, trọn vẹn của cái đẹp nữa. Một ví dụ nữa nhé, bạn có một người bạn, hôm qua người đó nói điều gì với bạn, một lời lăng mạ, hoặc ca tụng, và bạn lưu giữ ký ức đó. Với ký ức này, hôm nay bạn tái ngộ người ấy. Bạn không thực sự gặp bạn mình – mà bạn mang theo cùng bạn là ký ức của ngày hôm qua, và nó can thiệp vào sự việc của hôm nay. Vì vậy, chúng ta cứ tiếp tục tự bao vây mình, cũng như hành động của mình bằng ký ức, thế nên chẳng có gì mới mẻ, tươi tắn cả. Đó là lý do tại sao ký ức khiến cuộc sống trở nên chán nản, mờ mịt và trống rỗng. Chúng ta sống trong sự đối kháng lẫn nhau bởi vì cái "tôi" và cái "của tôi" được củng cố thông qua ký ức. Ký ức xuất hiện trong cuộc sống thông qua hành động ở hiện tại. Chúng ta truyền sự sống cho ký ức thông qua hiện tại, nhưng khi chúng ta không truyền sự sống cho ký ức nữa, thì nó sẽ phai mờ đi. Ký ức về những sự kiện, những vấn đề chuyên môn rõ ràng là cần thiết, song ký ức là sự lưu giữ về mặt tâm lý thì lại có hại cho việc hiểu cuộc đời, cho sự cộng cảm với nhau.

Câu hỏi 18

QUY PHỤC "CÁI ĐANG LÀ"

Câu hỏi : *Đâu là sự khác biệt giữa việc quy phục ý chí Thượng Đế và điều mà ông gọi là chấp nhận cái đang là?*

Krishnamurti : Chắc chắn là có sự khác biệt rất lớn, không phải vậy sao? Quy phục ý chí Thượng Đế ngụ ý rằng bạn đã biết ý chí Thượng Đế rồi. Bạn không quy phục thứ gì mà bạn không biết. Nếu bạn biết thực tại, thì bạn không thể quy phục nó; bạn chỉ ngừng hiện hữu; không hề có sự quy phục ý chí tối cao. Nếu bạn đang quy phục một ý chí tối cao, thì ý chí tối cao đó là sự phóng chiếu con người bạn ra bên ngoài, bởi vì không thể hiểu thực tại thông qua cái đã biết. Thực tại bắt đầu hiện hữu chỉ khi cái đã biết ngừng trở thành. Cái đã biết là một sự sáng tạo của tâm trí, bởi vì tư duy là kết quả của cái đã biết, của quá khứ, tư duy chỉ có thể tạo nên điều nó biết; do đó, cái nó biết không phải là vĩnh cửu. Và đó là lý do tại sao khi quy phục ý chí Thượng Đế là bạn đang quy phục những gì chính bạn phóng chiếu ra bên ngoài. Điều đó có thể khiến bạn thỏa mãn, thoải mái, nhưng nó phi thực tế.

Việc hiểu cái đang là thì lại đòi hỏi một quá trình khác hẳn – có lẽ từ "quá trình" không chính xác, nhưng điều tôi muốn nói là thế này: Muốn hiểu cái đang là thì sẽ khó hơn nhiều, bởi vì nó đòi hỏi trí tuệ cao hơn, sự nhận thức lớn hơn là thuần túy chấp nhận hoặc đầu hàng một ý niệm nào đó. Muốn hiểu cái đang là thì không cần nỗ lực; nỗ lực là sự xao lãng. Để hiểu điều gì đó, để hiểu cái đang là thì bạn không thể bị phân tâm, phải không? Nếu muốn hiểu bạn đang nói gì thì tôi không thể nghe nhạc, nghe những âm thanh mà người ngoài kia tạo ra, tôi phải chú tâm hoàn toàn vào lời nói của bạn. Do đó, muốn nhận thức về cái đang là thì thật khó khăn và gian nan lạ thường, bởi vì chính tư duy của chúng ta đã trở nên xao lãng. Chúng ta không muốn hiểu cái đang là. Chúng ta nhìn vào cái đang là thông qua lăng kính của định kiến, của sự chỉ trích hay đồng nhất hóa. Rất

khó có thể gỡ bỏ lăng kính đó để nhìn thẳng vào cái đang là. Chắc chắn rằng cái đang là đó chính là sự thật, là chân lý, còn tất cả những thứ khác chỉ là sự trốn tránh, chứ không phải sự thật. Để hiểu cái đang là thì sự xung đột của tính nhị nguyên phải ngừng lại, bởi vì phản ứng tiêu cực của việc trở thành gì đó khác với cái đang là chính là khước từ việc hiểu cái đang là đó. Nếu muốn hiểu tính kiêu ngạo, tôi không được đi vào trạng thái đối lập của nó, tôi không được xao lãng vì nỗ lực trở thành gì đó hay thậm chí nỗ lực nhằm cố gắng hiểu biết cái đang là. Nếu tôi kiêu ngạo, thì điều gì xảy ra? Nếu tôi không gọi nó là kiêu ngạo, thì nó sẽ ngừng lại; tức là câu trả lời nằm ngay trong chính vấn đề chứ không ở nơi nào khác.

Vấn đề không phải là chấp nhận cái đang là hay không. Bạn không chấp nhận cái đang là, bạn không chấp nhận màu da của mình là nâu hay trắng, bởi vì đó là sự thật. Chỉ khi bạn đang cố gắng trở thành thứ gì khác, thì bạn mới phải chấp nhận. Ngay khi bạn công nhận một sự thật, thì nó không còn có bất cứ ý nghĩa nào nữa. Nhưng một tâm trí được huấn luyện để suy nghĩ về quá khứ hoặc về tương lai, được huấn luyện để trốn chạy theo những hướng khác nhau, thì sẽ không thể hiểu được cái đang là. Khi không hiểu cái đang là, bạn không thể nhận ra cái gì là thật và không biết điều đó thì cuộc đời không còn ý nghĩa gì nữa, bởi vì cuộc đời là một trận chiến không ngừng mà đâu đâu cũng có nỗi khổ sở, đau đớn liên tục diễn ra. Chỉ có thể hiểu sự thật bằng cách hiểu được cái đang là. Ta không thể hiểu nó nếu xảy ra bất kỳ sự chỉ trích hay đồng nhất hóa nào. Tâm trí luôn luôn phê phán hay đồng nhất hóa thì không thể hiểu. Nó chỉ có thể hiểu được điều mà nó đang bị mắc kẹt trong đó. Hiểu được cái đang là, nhận ra cái đang là sẽ giúp bạn phát hiện những chiều sâu phi thường, mà trong đó là thực tại, hạnh phúc và niềm vui.

Câu hỏi 19
VỀ CẦU NGUYỆN VÀ THIỀN

Câu hỏi : *Chẳng phải ao ước được bày tỏ trong lời cầu nguyện là con đường hướng tới Thượng Đế hay sao?*

Krishnamurti : Trước hết, chúng ta sẽ xem xét các vấn đề chứa đựng trong câu hỏi này. Trong đó hàm ý việc cầu nguyện, định tâm và thiền. Vậy thì cầu nguyện có ý nghĩa gì? Trước tiên, trong lời cầu nguyện có sự cầu xin, nài nỉ với đối tượng mà bạn gọi là Thượng Đế, thực tại. Với tư cách một cá nhân, bạn đang đòi hỏi, cầu xin, nài nỉ, mưu cầu sự dẫn dắt từ một đấng mà bạn gọi là Thượng Đế. Do đó, cách tiếp cận của bạn là một trong những cách mưu cầu một sự tưởng thưởng, tìm kiếm sự thỏa mãn. Bạn đang gặp rắc rối, về phương diện tập thể hay cá nhân, nên bạn cầu nguyện để được ơn trên dẫn dắt. Hoặc bạn đang bối rối nên bạn cầu xin được sáng suốt, bạn tìm kiếm sự giúp đỡ nơi đối tượng mà bạn gọi là Thượng Đế. Ở đây ám chỉ rằng Thượng Đế – dù Thượng Đế là gì đi nữa, chúng ta sẽ không thảo luận về vấn đề đó lúc này – sẽ giải tỏa mớ hỗn độn mà bạn và tôi tạo ra. Suy cho cùng, chính chúng ta là kẻ gây ra tình trạng hỗn độn, đau khổ, lộn xộn, tình trạng bạo ngược khủng khiếp, sự thiếu vắng tình thương, và chúng ta muốn đối tượng mà mình gọi là Thượng Đế giải quyết giúp mình. Hay nói cách khác, do muốn ai khác giải tỏa giúp sự rối loạn, nỗi đau khổ, phiền não, xung đột của mình, nên chúng ta thỉnh cầu người khác mang lại cho mình ánh sáng và hạnh phúc.

Giờ đây, khi bạn cầu nguyện, khi bạn van xin, nài nỉ điều gì đó, thì nói chung nó thường ứng nghiệm. Khi bạn xin, thì bạn được. Nhưng điều bạn có được sẽ không tạo ra trật tự, bởi vì cái mà bạn nhận không mang lại sự rõ ràng, hiểu biết. Nó chỉ thỏa mãn, mang lại sự hài lòng chứ không phải hiểu biết, bởi vì khi bạn thỉnh cầu, bạn sẽ nhận được điều mà chính bạn phóng chiếu ra ngoài. Làm sao thực tại, Thượng Đế có thể đáp ứng đòi hỏi cụ thể của bạn được? Liệu

đấng vô hạn, đấng không thể nói ra bằng lời đó có thể đoái hoài đến nỗi lo lắng, đau khổ, bối rối nhỏ nhặt, tầm thường của chúng ta, vốn do chính chúng ta gây ra không? Vậy thì cái gì sẽ đáp ứng đây? Rõ ràng đấng vô hạn đó không thể đáp ứng cái hữu hạn, cái nhỏ nhen, tầm thường. Vậy thì cái gì sẽ đáp ứng? Khi cầu nguyện, chúng ta tương đối tĩnh lặng trong trạng thái sẵn sàng lĩnh hội. Lúc đó, tiềm thức của chính chúng ta sẽ mang lại một sự rõ ràng trong chốc lát. Bạn muốn điều gì đó, bạn đang ao ước nó, và khi bạn ao ước, khi bạn đang khúm núm van xin, bạn tương đối sẵn sàng tiếp thu; trí óc chủ động, hữu thức của bạn tương đối tĩnh lặng, thế nên tâm vô thức tự phóng chiếu chính nó vào đó và bạn có câu trả lời. Chắc chắn đó không phải là câu trả lời từ thực tại, từ cái vô hạn, mà là sự hồi đáp của chính bạn từ vô thức. Vì vậy, đừng để mình bối rối và nghĩ rằng khi lời cầu nguyện được ứng nghiệm thì bạn sẽ liên hệ được với thực tại. Thực tại phải đến với bạn; bạn không thể đến với nó được.

Cũng trong vấn đề cầu nguyện này còn một yếu tố khác có liên quan: sự hồi đáp của cái mà chúng ta gọi là tiếng nói bên trong. Như tôi đã trình bày, khi tâm trí đang van xin, nài nỉ thì nó tương đối tĩnh lặng. Khi bạn nghe thấy tiếng nói nội tại thì đó chính là tiếng nói của bạn đang tự phóng chiếu vào tâm trí tương đối tĩnh lặng đó mà thôi. Một lần nữa, sao nó có thể là tiếng nói của thực tại chứ? Một tâm trí đang bối rối, ngu dốt, thèm khát, đòi hỏi, van xin thì sao có thể hiểu được thực tại? Tâm trí chỉ có thể tiếp nhận thực tại chỉ khi nó tuyệt đối tĩnh lặng, không đòi hỏi, không khao khát, không ao ước, không yêu cầu, dù là cho bản thân bạn, cho quốc gia, dân tộc của bạn, hay cho tha nhân đi nữa. Chỉ khi tâm trí tuyệt đối tĩnh lặng, khi ngừng khao khát, thì thực tại bắt đầu hiện hữu. Một người đang đòi hỏi, van nài, cầu xin, ao ước một sự chỉ dẫn thì sẽ thấy điều họ tìm kiếm, nhưng đó sẽ không phải là chân lý. Cái mà họ nhận được là phản ứng của những tầng vô thức trong tâm trí của chính họ, tự phóng chiếu vào ý thức. Cái giọng nói thầm thì, lặng lẽ đang hướng dẫn họ không có thật, nó chỉ là phản ứng của vô thức.

Trong vấn đề cầu nguyện này còn có vấn đề tập trung tư tưởng. Với đa số chúng ta, tập trung tư tưởng là quá trình ngăn chặn. Tập trung tư tưởng có được nhờ nỗ lực, ép buộc, hướng dẫn, bắt chước, và vì vậy, sự tập trung tư tưởng là quá trình ngăn chặn. Tôi quan tâm tới cái gọi là thiền định, nhưng tư duy của tôi thì lại điên cuồng, nên tôi giữ cố định tâm trí của mình vào một bức tranh, hình ảnh, hoặc một ý niệm nào đó và ngăn chặn tất cả những tư tưởng khác. Quá trình tập trung tư tưởng, tức là sự ngăn chặn này, được coi như một phương tiện để hành thiền. Đó là điều bạn làm mà, không phải sao? Khi ngồi xuống để thiền, bạn cố định tâm trí mình vào một từ ngữ, một hình ảnh, hay một bức tranh, nhưng tâm trí thì cứ lang thang

khắp nơi. Nó thường xuyên bị các ý niệm, tư tưởng, cảm xúc khác làm cho gián đoạn và bạn cố gắng đẩy chúng đi. Bạn bỏ thời gian chiến đấu với những tư duy của mình. Quá trình này bạn gọi là thiền định. Tức là bạn đang cố gắng tập trung tư tưởng vào điều gì đó mà bạn không quan tâm và tư duy của bạn cứ tiếp tục sinh sôi, tăng lên, gây gián đoạn, nên bạn dồn sức lực để ngăn chặn, để tránh né chúng. Nếu có thể tập trung vào một tư duy mà bạn chọn, vào một đối tượng cụ thể nào đó, thì bạn cho rằng cuối cùng mình cũng đã thành công trong việc hành thiền. Nhưng chắc chắn đó không phải là thiền, phải vậy không? Thiền không phải là quá trình ngăn chặn – ngăn chặn theo nghĩa tránh né, xây dựng bức tường kháng cự để chống lại những ý niệm đang xâm lấn. Cầu nguyện không phải là thiền, và tập trung tư tưởng như một biện pháp ngăn chặn cũng không phải là thiền.

Thiền là gì? Tập trung không phải là thiền, bởi vì nơi nào có mối quan tâm thì nơi đó tương đối dễ dàng để tập trung tư tưởng vào điều gì đó. Chẳng hạn, một vị tướng đang lên kế hoạch chiến tranh, giết chóc thì sẽ rất tập trung. Một thương gia hay doanh nhân đang kiếm tiền sẽ rất tập trung – thậm chí họ có thể nhẫn tâm, gạt qua một bên mọi cảm giác khác và tập trung hoàn toàn vào điều họ muốn. Một người đang quan tâm tới bất cứ điều gì tự nhiên sẽ rất tập trung. Sự tập trung này thì không phải là thiền, nó chỉ thuần túy là sự ngăn chặn.

Vậy thiền là gì? Chắc chắn rằng thiền là sự hiểu biết – thiền của trái tim là sự hiểu biết. Làm sao hiểu biết được nếu có sự ngăn chặn? Làm sao hiểu biết được khi phải van xin, nài nỉ? Trong sự hiểu biết có bình an, có tự do. Tức là nhờ hiểu biết, bạn có được tự do. Thuần túy tập trung hoặc cầu nguyện thì không mang lại hiểu biết. Hiểu biết chính là cơ sở, là quá trình nền tảng của thiền. Bạn không cần phải chấp nhận những lời này của tôi, nhưng nếu xem xét thật cẩn thận, sâu sắc việc cầu nguyện và tập trung tư tưởng, thì bạn sẽ thấy rằng cả hai việc này đều không dẫn tới sự hiểu biết. Chúng chỉ thuần túy dẫn tới sự bướng bỉnh, cố chấp, tới ảo tưởng. Trong khi đó, thiền – vốn chứa đựng sự hiểu biết – sẽ mang lại tự do, sự rõ ràng và hòa nhập.

Vậy sự hiểu biết có ý nghĩa gì? Hiểu biết có nghĩa là đánh giá đúng mọi sự. Còn vô minh là đánh giá sai. Bản chất của sự ngu muội là không lĩnh hội đúng giá trị. Sự hiểu biết hiện hữu khi có những giá trị đúng, khi các giá trị đúng được thiết lập. Và làm sao người ta thiết lập được các giá trị đúng – giá trị đúng của tài sản vật chất, giá trị đúng của mối quan hệ, giá trị đúng của những ý niệm? Để các giá trị đúng hiện hữu, bạn phải hiểu được người tư duy, không phải vậy

sao? Nếu tôi không hiểu người tư duy, chính là tôi, thì cái tôi chọn chẳng có ý nghĩa gì cả. Tức là nếu tôi không biết chính mình, thì hành động của tôi, tư duy của tôi không có bất cứ nền tảng nào cả. Do đó, tự biết mình là khởi đầu của thiền định – chứ không phải kiến thức mà bạn thu thập từ sách vở, từ những người có uy quyền, từ các bậc đạo sư, kiến thức xuất hiện nhờ tự vấn, tức là tự nhận thức. Thiền là khởi đầu cho việc tự biết mình và nếu không tự biết mình thì sẽ không có thiền. Nếu tôi không hiểu những đường lối tư duy, cảm nhận của mình – nếu tôi không hiểu những động cơ, khao khát, đòi hỏi và việc theo đuổi những khuôn mẫu hành động của mình, tức là những ý niệm – nếu tôi không biết chính mình, thì sẽ không có nền tảng để tư duy. Người tư duy nào chỉ đơn thuần van xin, cầu nguyện, hoặc ngăn chặn, mà không hiểu chính mình, thì không thể tránh khỏi dẫn tới kết cục là rối loạn, là ảo tưởng.

Khởi sự của thiền là tự biết mình, nghĩa là nhận thức được mọi động thái của tư duy và cảm xúc, biết tất cả các tầng ý thức của mình, không chỉ những tầng bên ngoài mà còn cả những tầng ẩn mật, những hoạt động được che đậy hết sức. Muốn biết những hoạt động được che đậy hết sức, những động cơ, phản ứng, tư duy và cảm giác ẩn mật đó thì phải có sự tĩnh lặng trong tâm hữu thức. Tức là tâm hữu thức phải tĩnh tại để tiếp nhận cái vô thức phóng chiếu ra. Tâm hữu thức bên ngoài bận rộn với những hoạt động hằng ngày của nó, với việc mưu sinh, việc lừa dối người khác, lợi dụng người khác, trốn chạy khỏi các vấn đề – tất cả những hoạt động thường nhật trong cuộc hiện hữu của chúng ta. Cái tâm trí nông cạn đó phải hiểu đúng ý nghĩa những hoạt động của chính nó, và do đó, phải mang lại sự tĩnh lặng cho chính nó. Không thể mang lại sự tĩnh lặng, thanh tịnh chỉ bằng cách ép vào khuôn khổ, bằng sự cưỡng chế, bằng biện pháp kỷ luật. Chỉ có thể mang lại sự tĩnh lặng, bình an, thanh tịnh bằng cách hiểu những hoạt động của riêng nó, bằng cách quan sát chúng, bằng cách nhận thức về chúng, bằng cách thấy được sự tàn nhẫn của ta, cách ta nói chuyện với tôi tớ, với vợ, với con gái, với mẹ, vân vân. Khi tâm hữu thức bên ngoài nhờ đó mà nhận thức được trọn vẹn mọi hoạt động của nó, thông qua sự hiểu biết đó, nó sẽ tự nhiên trở nên tĩnh lặng, mà không cần gây mê bằng cách cưỡng chế hoặc dùng mong muốn để ép vào khuôn khổ; thì lúc đó, nó sẽ ở vào trạng thái có thể tiếp nhận dấu chỉ, gợi ý của vô thức, của rất, rất nhiều tầng tâm trí ẩn mật – những bản năng chủng tộc, các ký ức đã bị chôn vùi, những sự theo đuổi được che đậy, những vết cắt hằn sâu vẫn chưa khép miệng. Chỉ khi tất cả những điều này tự phóng chiếu ra bên ngoài và được hiểu rõ, khi toàn bộ ý thức được nhẹ gánh, không bị cùm xích bởi bất cứ sự tổn thương, bất cứ ký ức nào, thì nó sẽ ở vào trạng thái tiếp nhận được cái bất diệt.

Thiền là tự biết mình và không tự biết mình thì không có thiền. Nếu bạn không luôn luôn nhận thức được mọi phản ứng của mình, nếu bạn không ý thức toàn diện, hiểu rõ toàn diện các hoạt động hằng ngày của mình, thì việc tự nhốt mình trong một căn phòng, ngồi trước tấm ảnh bậc đạo sư của bạn, vị thầy của bạn để hành thiền cũng chỉ là một sự đào thoát. Lý do là không tự biết mình thì không thể tư duy đúng, và không tư duy đúng thì những gì bạn làm là vô nghĩa, dù ý hướng của bạn có cao quý đến đâu đi nữa. Do đó, cầu nguyện cũng chẳng có ý nghĩa gì nếu không tự biết mình. Khi tự biết mình, chúng ta mới có tư duy đúng, và nhờ vậy có hành động đúng. Khi có hành động đúng thì không còn sự rối loạn, vậy thì không cần cầu xin người khác dẫn dắt bạn ra khỏi mớ hỗn độn đó nữa. Người nào nhận thức trọn vẹn là người đó đang hành thiền. Người đó không cầu nguyện bởi vì họ không muốn thứ gì cả. Bằng cách cầu nguyện, bằng cách ép mình vào khuôn khổ, bằng cách bắt chước và những thứ đại loại như vậy, bạn có thể tạo nên một sự tĩnh lặng nhất định. Nhưng đó chỉ đơn thuần là sự trì độn, đẩy tâm trí tới trạng thái kiệt quệ. Nó đang mê hoặc tâm trí. Và sự ngăn chặn, mà bạn gọi là tập trung tư tưởng, không dẫn tới thực tại – và chưa bao giờ có sự ngăn chặn nào từng làm được. Cái mang lại sự hiểu biết là tự biết mình, và không quá khó để nhận ra liệu ý hướng nào đó có đúng hay không. Nếu bạn hứng thú với việc khám phá toàn bộ quá trình của bản thân – không chỉ phần bên ngoài, mà cả toàn bộ quá trình của toàn thể con người bạn – thì chuyện này cũng tương đối dễ dàng thôi. Nếu thực sự muốn biết về chính mình, thì bạn sẽ lục soát trái tim và tâm trí của bạn để biết rõ đầy đủ nội dung của chúng, và khi đã có ý hướng muốn biết, thì bạn sẽ biết. Lúc đó, bạn có thể theo dõi mà không chỉ trích hay bào chữa mọi động thái của tư duy và cảm giác. Bằng cách theo dõi mọi tư duy và mọi cảm giác khi nó khởi lên, bạn sẽ mang lại sự tĩnh lặng, không phải do cưỡng chế, không phải do ép vào khuôn khổ, mà là kết quả của việc không có vấn đề rắc rối, không có mâu thuẫn. Lúc đó, nó giống như mặt hồ trở nên êm ả, tĩnh lặng vào buổi đêm không gió. Và khi tâm trí thanh tịnh, thì cái vô hạn bắt đầu hiện hữu.

Câu hỏi 20

VỀ TÂM HỮU THỨC VÀ TÂM VÔ THỨC

Câu hỏi : *Tâm hữu thức không biết và e sợ tâm vô thức. Ngài chủ yếu đề cập tới tâm hữu thức thì như vậy có đủ không? Liệu phương pháp của ngài có mang lại sự giải thoát cho vô thức không? Xin hãy giải thích rõ thêm làm cách nào một người có thể xử trí tâm vô thức một cách trọn vẹn.*

Krishnamurti : Chúng ta đều nhận ra rằng có tâm hữu thức và vô thức, nhưng đa phần chúng ta chỉ hoạt động trên cấp độ ý thức, ở lớp phía trên của tâm trí, và trên thực tế, toàn bộ cuộc sống của chúng ta bị giới hạn trong đó. Chúng ta sống trong cái gọi là tâm hữu thức mà không bao giờ chú ý tới tâm vô thức ở sâu hơn, nơi mà thỉnh thoảng lại có một dấu vết, một gợi ý. Gợi ý đó bị coi thường, bị xuyên tạc hoặc diễn dịch tùy theo những nhu cầu hữu thức cụ thể của chúng ta khi đó. Người đặt câu hỏi này thắc mắc: "Ngài chủ yếu đề cập tới tâm hữu thức thì như vậy có đủ không?". Hãy xem tâm hữu thức có ý nghĩa gì nhé. Tâm hữu thức có khác với tâm vô thức không? Chúng ta vẫn phân chia thành ý thức và vô thức, điều này có hợp lý không? Nó có đúng không? Liệu có một sự phân chia như vậy giữa ý thức và vô thức chăng? Có một hàng rào ngăn cách rõ ràng, một biên giới nơi ý thức chấm dứt và vô thức bắt đầu không? Chúng ta nhận ra rằng lớp bên trên, tức tâm hữu thức, có tính tích cực, nhưng đó có phải là phương tiện duy nhất tích cực suốt ngày không? Nếu tôi chủ yếu đề cập đến lớp bên trên của tâm trí, thì chắc chắn những gì tôi đang nói là vô ích, chẳng có nghĩa gì cả. Tuy nhiên, đa số chúng ta đều bám víu vào điều mà tâm hữu thức đã chấp nhận, bởi vì tâm hữu thức thấy rằng như vậy sẽ tiện để điều chỉnh những sự việc rõ ràng nào đó. Nhưng vô thức có thể nổi loạn, và thường xuyên làm vậy, vì thế mới có sự xung đột giữa cái gọi là ý thức và vô thức.

Do đó, chẳng phải đây chính là vấn đề của chúng ta sao? Thật ra chỉ có duy nhất một trạng thái, chứ không phải hai trạng thái như ý thức và vô thức. Chỉ có duy nhất một trạng thái bản thể, tức là ý thức, dù bạn có thể phân chia nó thành ý thức và vô thức đi nữa. Nhưng ý thức đó thì luôn luôn thuộc về quá khứ, không bao giờ thuộc về hiện tại. Bạn chỉ ý thức về những thứ đã qua. Bạn chỉ ý thức về những gì tôi đang cố gắng truyền đạt một giây sau khi tôi đã nói xong, không phải vậy sao? Một khắc sau bạn mới hiểu nó. Bạn không bao giờ ý thức hoặc nhận thức về hiện tại. Hãy quan sát trái tim và tâm trí của mình, rồi bạn sẽ thấy rằng ý thức đang hoạt động giữa quá khứ và hiện tại, và thấy rằng hiện tại chỉ đơn thuần là một đường dẫn nối giữa quá khứ với tương lai. Do đó, ý thức là một sự động thái của quá khứ nhằm hướng tới tương lai.

Nếu quan sát tâm trí của chính mình khi đang hoạt động, bạn sẽ thấy rằng chuyển động về quá khứ và tới tương lai là một quá trình mà trong đó hiện tại không hiện hữu. Quá khứ là phương tiện để thoát khỏi hiện tại vốn dĩ không vui vẻ gì, hoặc tương lai là hy vọng thoát khỏi hiện tại. Thế là tâm trí bạn chứa đầy quá khứ hoặc tương lai và tước bỏ hiện tại. Tức là tâm trí bị quá khứ quy định, bị quy định là một người Ấn Độ, là một người Bà la môn hoặc không phải Bà la môn, là tín đồ Thiên Chúa giáo hay tín đồ Phật giáo, vân vân; rồi tâm trí bị tác động đó phóng chiếu chính nó vào tương lai. Do đó, nó không bao giờ có khả năng nhìn một cách trực tiếp và công bằng với bất cứ sự việc nào. Nó hoặc chỉ trích và khước từ sự việc, hoặc chấp nhận và đồng nhất hóa chính nó với sự việc đó. Một tâm trí như vậy thì hiển nhiên không thể nhìn nhận bất cứ sự việc nào đúng như nó là. Đó là tình trạng ý thức bị quá khứ quy định và tư duy của chúng ta là phản ứng bị tác động đối với thách thức của một sự việc. Bạn càng phản ứng theo sự ảnh hưởng, tác động của niềm tin, của quá khứ, thì càng có sự củng cố của quá khứ. Và sự củng cố đó của quá khứ rõ ràng là sự tiếp nối chính nó, mà nó gọi là tương lai. Vậy đó là trạng thái của trí óc chúng ta, của ý thức chúng ta – giống như một con lắc đu đưa tới lui giữa quá khứ và tương lai. Đó là ý thức của chúng ta, được tạo nên không chỉ ở tầng bên trên của tâm trí, mà còn ở cả những tầng sâu xa bên dưới nữa. Ý thức như vậy rõ ràng không thể hoạt động ở một cấp độ nào khác, bởi vì nó chỉ biết hai chuyển động tới và lui đó thôi.

Nếu quan sát thật cẩn thận, bạn sẽ thấy rằng nó không phải là một chuyển động không ngừng, mà có một khoảng cách giữa hai tư duy. Dù đó có thể chỉ là một phần rất nhỏ của một giây đồng hồ, thì vẫn là một khoảng thời gian quan trọng trong chuyển động tới lui của con lắc. Chúng ta thấy được rằng tư duy của chúng ta bị quá khứ quy định và quá khứ đó phóng chiếu vào tương lai. Khi bạn thừa nhận

quá khứ, thì bạn cũng phải thừa nhận tương lai, bởi vì không có hai trạng thái là quá khứ và tương lai, mà chỉ có một trạng thái bao gồm cả ý thức và vô thức, cả quá khứ chung và quá khứ riêng. Quá khứ chung và riêng, khi phản ứng với hiện tại, đưa ra các phản ứng nào đó mà nó tạo nên ý thức cá thể. Do đó, ý thức thuộc về quá khứ và đó là toàn bộ bối cảnh cho sự hiện hữu của chúng ta. Khi đã có quá khứ, bạn không thể không có tương lai, bởi vì tương lai đơn thuần là sự tiếp nối của quá khứ được sửa đổi, nhưng nó vẫn là quá khứ, vì vậy vấn đề của chúng ta là làm sao để mang lại một sự biến chuyển trong quá trình này của quá khứ mà không tạo ra một sự quy định khác, một quá khứ khác.

Nói cách khác thì vấn đề là như sau: Đa phần chúng ta khước từ một dạng quy định cụ thể nào đó và đi tìm một dạng khác, một sự quy định rộng rãi hơn, có ý nghĩa hoặc dễ chịu hơn. Bạn từ bỏ tôn giáo này và gia nhập một tôn giáo khác, chối bỏ một dạng niềm tin và chấp nhận một niềm tin khác. Sự thay thế như vậy rõ ràng không phải là hiểu cuộc sống, mà cuộc sống là sự tương giao. Vấn đề của chúng ta là làm sao để giải thoát khỏi mọi sự quy định. Vậy thì bạn sẽ nói là không thể, rằng chưa từng có trí óc nào của con người thoát được khỏi sự quy định, hoặc bạn bắt đầu thử nghiệm, tìm hiểu, khám phá. Nếu khẳng định là không thể thì hiển nhiên bạn bị loại khỏi cuộc đua. Lời khẳng định của bạn có thể dựa trên kinh nghiệm hạn chế hoặc bao quát, hoặc dựa trên sự chấp nhận đơn thuần một niềm tin nào đó, nhưng xác nhận như vậy là khước từ việc tìm kiếm, nghiên cứu, tìm hiểu, khám phá rồi. Để tìm hiểu xem liệu tâm trí có hoàn toàn thoát được khỏi mọi sự quy định, thì bạn phải tự do tìm hiểu và khám phá.

Giờ đây, tôi khẳng định dứt khoát rằng tâm trí có thể thoát khỏi mọi sự quy định – kể cả uy quyền của tôi bạn cũng không nên chấp nhận. Nếu chấp nhận nó dựa trên uy quyền thì bạn sẽ không bao giờ khám phá được, nó sẽ chỉ là một sự thay thế khác và chẳng có ý nghĩa gì cả. Khi tôi nói điều đó khả dĩ, thì đó là vì đối với tôi, nó là sự thật và tôi có thể trình bày điều đó cho bạn bằng lời nói. Nhưng nếu cần tìm sự thật của điều này cho chính mình, thì bạn phải ngay lập tức trải nghiệm và theo dõi nó.

Bạn sẽ không thể hiểu toàn bộ quá trình quy định nếu chỉ phân tích hoặc nội quan, bởi vì khi bạn có một người phân tích thì chính người phân tích đó sẽ trở thành một phần của bối cảnh, và do đó, sự phân tích của người đó không có ý nghĩa gì cả. Đó là một sự thật và phải gạt nó qua một bên. Người phân tích tiến hành xem xét, phân tích sự việc mà anh ta đang nhìn vào, bản thân anh ta là một phần của tình trạng bị tác động đó, thế nên dù anh ta có diễn dịch, hiểu và phân

tích thế nào đi nữa thì đó vẫn là một phần của bối cảnh. Làm theo cách này thì không thể giải thoát, nên nhất thiết phải phá vỡ bối cảnh, bởi vì để đáp ứng được thách thức của cái mới, thì tâm trí phải mới mẻ. Để khám phá ra Thượng Đế, chân lý hay bất cứ tên gọi nào bạn thích, thì tâm trí phải tươi mới, không bị quá khứ làm ô uế. Để phân tích quá khứ, để có được những kết luận thông qua một loạt những thử nghiệm, để đưa ra những lời khẳng định, phủ nhận và những thứ đại loại như vậy về nó thì trong chính bản chất của nó đã hàm chứa sự tiếp nối của bối cảnh dưới những dạng thức khác. Khi thấy được sự thật của việc đó, bạn sẽ khám phá ra rằng chủ thể phân tích không còn nữa. Lúc đó không còn thực thể tách rời khỏi bối cảnh, chỉ có tư duy làm bối cảnh, tư duy là phản ứng của ký ức, cả hữu thức lẫn vô thức, cả riêng lẫn chung.

Tâm trí là kết quả của quá khứ, mà quá khứ vốn là quá trình quy định. Vậy làm sao tâm trí có thể tự do? Để được tự do, tâm trí không chỉ phải nhìn thấy và hiểu chuyển động tới lui giữa quá khứ và tương lai như một con lắc của nó, mà còn phải nhận ra được khoảng cách nằm giữa những tư duy. Khoảng cách đó tự nhiên hiện hữu, chứ không xuất hiện nhờ bất kỳ quan hệ nhân quả, bất kỳ mong muốn hay sự cưỡng ép nào.

Nếu quan sát thật cẩn thận, bạn sẽ thấy rằng dù phản ứng, động thái của tư duy dường như rất nhanh, nhưng vẫn có những khoảng cách, những cách quãng giữa các suy nghĩ. Giữa hai suy nghĩ có một khoảng lặng không liên quan gì với quá trình tư duy đó. Nếu quan sát, bạn sẽ thấy rằng khoảng lặng đó, khoảng cách đó không thuộc về thời gian và việc khám phá ra khoảng cách quãng đó, sự trải nghiệm hoàn toàn khoảng cách quãng đó sẽ giải thoát bạn khỏi sự quy định – hay nói đúng hơn, nó không giải thoát "bạn", mà là có sự giải thoát khỏi tình trạng quy định. Thế nên, việc hiểu được quá trình tư duy chính là thiền. Vậy chúng ta không chỉ đang thảo luận cơ cấu và quá trình tư duy – vốn là bối cảnh của ký ức, của kinh nghiệm, của kiến thức – mà chúng ta còn đang cố gắng khám phá xem liệu tâm trí có thể tự giải thoát chính nó khỏi bối cảnh được hay không. Chỉ khi tâm trí không tạo ra sự tiếp nối cho tư duy nữa, khi nó tĩnh lặng mà không phải do kích thích, không cần bất cứ nguyên nhân nào – thì lúc đó mới có thể xuất hiện sự giải thoát khỏi bối cảnh.

Câu hỏi 21
VỀ TÌNH DỤC

Câu hỏi : *Chúng ta biết rằng tình dục là nhu cầu sinh lý mà tâm lý không thể tránh khỏi và dường như nó là nguyên nhân gốc rễ của những hỗn loạn trong cuộc sống cá nhân của thế hệ chúng ta. Vậy làm sao chúng ta có thể giải quyết vấn đề này?*

Krishnamurti : Tại sao đụng vào thứ gì chúng ta cũng đều biến nó thành một vấn đề rắc rối? Chúng ta đã biến Thượng Đế thành một vấn đề, chúng ta đã biến tình thương thành một vấn đề, chúng ta biến sự tương giao, biến việc sống thành vấn đề, và chúng ta cũng biến tình dục thành vấn đề luôn. Tại sao lại vậy? Tại sao mọi thứ chúng ta làm đều là một vấn đề, một nỗi kinh hoàng? Tại sao chúng ta đau khổ? Tại sao tình dục lại trở thành một vấn đề? Tại sao chúng ta phải cam chịu sống với những vấn đề rắc rối, tại sao chúng ta không chấm dứt chúng đi? Tại sao chúng ta không dập tắt những vấn đề của mình, mà cứ mang theo chúng ngày này qua ngày khác, năm này sang năm khác? Tình dục thì tất nhiên là vấn đề thích đáng, nhưng có một vấn đề quan trọng hơn, đó là tại sao chúng ta biến cuộc sống thành một vấn đề? Làm việc, tình dục, kiếm tiền, suy nghĩ, cảm nhận, trải nghiệm – như bạn biết, đó là toàn bộ cuộc sống – vậy sao nó lại là một vấn đề chứ? Chẳng phải nhất thiết là vì chúng ta luôn luôn suy nghĩ từ một quan điểm cụ thể, từ một góc nhìn cố định hay sao? Chúng ta luôn luôn suy nghĩ từ cái tôi trung tâm hướng ra ngoại vi, nhưng cái ngoại vi đó lại là tâm điểm của đa số chúng ta, và vì vậy, chúng ta đụng vào thứ gì thì đều rất nông cạn. Mà cuộc đời lại không hề nông cạn chút nào; nó đòi hỏi ta phải sống một cách trọn vẹn, và vì chúng ta chỉ đang sống nông cạn nên chúng ta chỉ biết phản ứng một cách nông cạn. Bất cứ việc gì chúng ta làm ở ngoại vi chắc chắn không thể tránh khỏi gây ra một vấn đề, và đó là cuộc sống của chúng ta: Chúng ta sống nông cạn và chúng ta hài lòng khi sống như vậy với tất cả những vấn đề nông cạn đó. Các vấn đề còn tồn tại chừng nào chúng ta còn sống hời hợt, sống ở ngoại vi, ngoại

vi trở thành cái "tôi" cùng với những cảm giác của nó. Các cảm giác đó có thể được ngoại hiện hoặc trở thành chủ quan, có thể được đồng nhất hóa với vũ trụ, với tổ quốc hoặc với một thứ gì khác mà tâm trí tạo nên.

Chừng nào chúng ta còn sống trong phạm vi của trí óc, thì còn phải có những rắc rối, còn phải có những vấn đề. Đó là tất cả những gì chúng ta biết. Trí óc là cảm giác, trí óc là kết quả của những cảm giác và phản ứng được tích lũy dần, và bất cứ thứ gì nó chạm đến đều nhất định sẽ gây ra đau khổ, hỗn loạn, một vấn đề bất tận. Trí óc đích thực là nguyên nhân cho những vấn đề của chúng ta, trí óc đang hoạt động một cách máy móc suốt ngày đêm, cả hữu thức và vô thức. Trí óc là thứ nông cạn nhất và chúng ta đã trải qua nhiều thế hệ, chúng ta dành trọn đời mình để trau dồi trí óc, làm cho nó ngày càng thông minh hơn, tinh tế hơn, xảo trá hơn, ngày càng không trung thực và thật thà hơn, tất cả những điều đó đã thể hiện rõ ràng trong mọi hoạt động đời sống của chúng ta. Bản chất của trí óc chúng ta chính là không trung thực, không thật thà, không có khả năng đương đầu với các sự việc, và đó là thứ gây ra các vấn đề. Đó cũng chính là vấn đề.

Vấn đề tình dục có ý nghĩa gì? Nó là hành vi, hay nó là một suy nghĩ về hành vi? Chắc chắn nó không phải là hành vi. Hành vi tình dục chẳng có vấn đề gì với bạn cả, và bất cứ thứ gì không hơn nhu cầu ăn uống không thể là vấn đề đối với bạn. Nhưng nếu suốt cả ngày bạn chỉ *nghĩ* tới chuyện ăn uống hoặc một thứ gì đó do bạn không có việc nào khác để suy nghĩ nữa, thì nó sẽ trở thành một vấn đề đối với bạn. Hành vi tình dục có phải là vấn đề không hay chính suy nghĩ về hành vi đó mới là vấn đề? Tại sao bạn nghĩ về nó? Tại sao bạn lại khơi cái chuyện mà bạn rõ ràng đang làm đó lên? Các rạp chiếu phim, tạp chí, những câu chuyện, cách phục trang của phụ nữ, tất cả đều đang khơi lên suy nghĩ về tình dục trong bạn. Tại sao trí óc lại khơi chuyện đó lên, tại sao nó lại nghĩ về tình dục? Tại sao lại thế? Tại sao nó trở thành một vấn đề trung tâm trong cuộc sống của bạn? Trong khi còn có rất nhiều thứ khác đang kêu gọi, đòi hỏi bạn phải chú ý, thì bạn lại để hết tâm trí mà nghĩ về tình dục. Điều gì xảy ra, và tại sao trí óc của bạn lại bận rộn với chuyện đó? Bởi vì đó là một cách đào thoát tối thượng, không phải vậy sao? Đó là một cách tự quên mình trọn vẹn. Trong hiện tại, ít nhất là đối với khoảnh khắc này, bạn có thể quên chính mình – và không còn cách nào khác để tự quên mình nữa cả. Mọi thứ khác mà bạn làm trong đời đều nhấn mạnh cái "tôi", nhấn mạnh bản ngã. Công việc của bạn, tôn giáo, thần thánh của bạn, các nhà lãnh đạo, các hành vi chính trị và kinh tế của bạn, những sự đào thoát, hoạt động xã hội của bạn, việc bạn gia nhập đảng phái này và từ bỏ đảng phái khác – tất cả đều đang

nhấn mạnh và tăng cường cho cái "tôi". Tức là có duy nhất một hành vi mà trong đó không nhấn mạnh cái "tôi", thế là nó trở thành một vấn đề, không phải vậy sao? Khi có một thứ duy nhất trong đời bạn là con đường cho sự đào thoát tối hậu để hoàn toàn tự quên mình dù chỉ trong vài giây đồng hồ, thì bạn sẽ bám víu vào nó, bởi vì đó là khoảnh khắc duy nhất mà bạn hạnh phúc. Mọi vấn đề khác mà bạn đụng vào đều trở thành một cơn ác mộng, một nguồn gốc của khổ sở và đau đớn, vậy nên bạn bám víu vào một thứ cho bạn sự tự quên mình trọn vẹn, mà bạn gọi là hạnh phúc. Nhưng khi bạn bám víu vào nó, thì nó cũng trở thành một cơn ác mộng, bởi vì lúc đó, bạn muốn thoát khỏi nó, bạn không muốn làm nô lệ cho nó. Thế là, một lần nữa, tâm trí bạn phát minh ra ý tưởng về trinh tiết, về đời sống độc thân, rồi bạn cố gắng sống độc thân, không tình dục bằng cách tiết chế, tất cả những điều đó đều là hoạt động của tâm trí nhằm cắt đứt chính nó khỏi sự việc đó. Một lần nữa, điều này nhấn mạnh cụ thể đến cái "tôi" đang cố gắng trở thành gì đó, thế là bạn lại bị mắc kẹt trong sự khó nhọc, trong rắc rối, cố sức, trong đau khổ.

Tình dục còn trở thành một vấn đề khó khăn và phức tạp lạ thường chừng nào bạn còn chưa hiểu được tâm trí, vốn đang nghĩ về vấn đề đó. Bản thân hành vi không bao giờ là một vấn đề, mà chính suy nghĩ về hành vi đó mới gây ra vấn đề. Bạn bảo vệ hành vi; bạn phóng túng hoặc thoải mái trong đời sống hôn nhân, thế nên mới biến vợ mình thành một kiểu gái điếm, mà nhìn bên ngoài thì rõ ràng rất đoan trang, và bạn hài lòng để yên như vậy. Chắc chắn vấn đề chỉ có thể giải quyết khi bạn hiểu được toàn bộ quá trình và cấu trúc của cái "tôi" và cái "của tôi": vợ của tôi, con của tôi, tài sản của tôi, xe hơi của tôi, thành tựu của tôi, thành công của tôi. Trước khi bạn hiểu và giải quyết được tất cả những điều đó, thì tình dục vẫn cứ là một vấn đề rắc rối thôi. Chừng nào bạn còn có tham vọng về mặt chính trị, tôn giáo hoặc bất cứ phương diện nào khác, chừng nào bạn còn đang nhấn mạnh vào bản ngã, vào chủ thể suy nghĩ, chủ thể trải nghiệm bằng cách cho nó tham vọng dù dưới danh nghĩa của cá nhân bạn hay danh nghĩa đất nước, đảng phái, hay của một ý niệm mà bạn gọi là tôn giáo – chừng nào còn có hoạt động tự bành trướng bản ngã, thì bạn sẽ còn vấn đề tình dục. Một mặt, bạn đang tạo ra, nuôi dưỡng, mở rộng chính mình, và mặt khác, bạn đang cố gắng quên đi chính mình, bỏ mất chính mình dù chỉ trong khoảnh khắc. Làm sao hai mặt đó có thể cùng tồn tại được? Đời bạn là một sự mâu thuẫn, vừa nhấn mạnh cái "tôi" vừa quên đi cái "tôi". Tình dục không phải là một vấn đề; vấn đề chính là sự mâu thuẫn này trong cuộc sống của bạn. Và mâu thuẫn đó không thể dùng trí óc mà giải quyết được, bởi vì chính trí óc cũng là một sự mâu thuẫn. Mâu thuẫn này chỉ có thể hiểu được khi bạn hiểu hết toàn bộ quá trình cuộc tồn tại thường ngày của

mình một cách trọn vẹn. Đi xem phim và ngắm các cô gái trên màn ảnh, đọc những quyển sách kích thích suy nghĩ, xem những cuốn tạp chí có hình ảnh hở hang, cách bạn nhìn phụ nữ, những ánh mắt kín đáo bắt gặp ánh mắt của bạn – tất cả đều đang khuyến khích tâm trí nhấn mạnh bản ngã bằng những cách thức xảo quyệt, đồng thời bạn cố gắng tỏ ra tử tế, dễ thương, tế nhị. Hai mặt đó không thể đồng hành với nhau. Người có tham vọng, dù về mặt tâm linh hay mặt nào khác, có thể chẳng bao giờ không gặp một vấn đề nào đó, bởi vì các vấn đề chỉ chấm dứt khi chúng ta quên đi bản ngã, khi cái "tôi" không hiện hữu, và trạng thái không hiện hữu đó của bản ngã không phải là một hành vi của ý chí, nó không phải là một phản ứng thuần túy. Tình dục trở thành một phản ứng; khi tâm trí cố gắng giải quyết vấn đề đó, nó chỉ khiến vấn đề càng lộn xộn hơn, rắc rối hơn, đau khổ hơn. Hành vi không phải là vấn đề, mà tâm trí mới chính là vấn đề, tâm trí nói rằng nó phải trở nên trinh bạch. Sự trinh bạch không phải là việc của tâm trí. Tâm trí chỉ có thể tiết chế những hoạt động của chính nó và sự kìm nén đó không phải là trinh bạch. Trinh bạch không phải là một phẩm hạnh, người ta không thể trau dồi trinh bạch. Người đang trau dồi tính khiêm tốn chắc chắn không phải là một người khiêm tốn. Dù hắn ta có thể gọi tính kiêu ngạo của mình là khiêm tốn đi nữa, nhưng hắn vẫn là một kẻ kiêu hãnh, và đó là lý do tại sao hắn phải tìm cách để trở nên khiêm tốn. Sự kiêu ngạo không bao giờ có thể trở thành khiêm tốn và trinh bạch không là thứ thuộc về tâm trí – bạn không thể trở nên trinh bạch. Bạn sẽ chỉ biết trinh bạch khi có tình thương, và yêu thương không thuộc về tâm trí và cũng không phải là việc của tâm trí.

Do đó, vấn đề tình dục vốn hành hạ rất nhiều người trên khắp thế giới không thể giải quyết được cho tới khi chúng ta hiểu tâm trí. Chúng ta không thể chấm dứt tư duy, nhưng tư duy có thể chấm dứt khi người tư duy ngừng lại và người tư duy chỉ ngừng lại khi hiểu được toàn bộ quá trình này. Sợ hãi bắt đầu hiện hữu khi có sự phân chia giữa người tư duy và tư duy của họ. Chỉ khi không còn người tư duy thì mới không còn xung đột trong tư duy. Cái gì ẩn tàng thì không cần nỗ lực để hiểu. Người tư duy hiện hữu là nhờ tư duy; khi đó, người tư duy sử dụng chính mình để định hình, điều khiển các tư duy hoặc chấm dứt chúng. Người tư duy là một thực thể không có thật, một ảnh ảo của tâm trí. Khi nhận ra tư duy là một sự việc, thì sẽ không cần phải nghĩ về sự việc đó nữa. Nếu có việc chỉ đơn giản nhận thức mà không chọn lựa, thì điều ẩn tàng trong sự việc đó bắt đầu tự lộ diện. Như vậy, tư duy với tư cách một sự việc sẽ chấm dứt. Lúc đó, bạn sẽ thấy rằng các vấn đề đang gặm nhấm trái tim và trí óc chúng ta, các vấn đề thuộc về cấu trúc xã hội của chúng ta có thể được giải quyết. Lúc đó, tình dục không còn là một vấn đề nữa,

vì nó đã có vị trí thích hợp, nó không còn là thứ ô uế, mà cũng không phải là thứ thanh khiết. Tình dục có vị trí riêng của nó. Khi tâm trí đặt tình dục vào vị trí quan trọng thì nó mới trở thành vấn đề. Tâm trí đặt tình dục ở vị trí nổi bật bởi vì nó không thể sống mà không có được một hạnh phúc nào đó, thế là tình dục trở thành vấn đề. Khi tâm trí hiểu được toàn bộ quá trình của nó và vì thế nó kết thúc, tức là khi tư duy ngừng lại, thì sẽ có sự sáng tạo và chính sự sáng tạo đó làm chúng ta hạnh phúc. Sống trong trạng thái sáng tạo là một hạnh phúc, bởi vì nó là sự tự quên mình, mà trong đó không có phản ứng từ bản ngã. Đây không phải là một câu trả lời trừu tượng đối với vấn đề tình dục hằng ngày của chúng ta – mà nó là câu trả lời duy nhất. Tâm trí khước từ tình thương và khi không có yêu thương thì không thể có lòng trinh bạch. Chính vì không có yêu thương mà bạn biến tình dục thành một vấn đề.

Câu hỏi 22
VỀ YÊU THƯƠNG

Câu hỏi : *Theo ngài, yêu thương có ý nghĩa thế nào?*

Krishnamurti : Chúng ta sẽ khám phá bằng cách hiểu xem yêu thương không phải là gì, vì yêu thương là cái chưa biết, nên chúng ta phải tiếp cận nó bằng cách loại bỏ cái đã biết. Không thể khám phá cái chưa biết bằng một trí óc đầy nghẹt cái đã biết. Việc chúng ta sẽ làm là khám phá các giá trị của cái đã biết, nhìn vào cái đã biết, và khi chỉ nhìn một cách thuần túy mà không chỉ trích, thì tâm trí sẽ thoát khỏi cái đã biết. Lúc đó, chúng ta sẽ biết yêu thương là gì. Vì vậy, chúng ta phải tiếp cận yêu thương bằng cách phủ định, chứ không phải khẳng định.

Đối với đa số chúng ta, yêu thương nghĩa là gì? Khi nói mình thương yêu ai đó, thì chúng ta có ý gì? Chúng ta ngụ ý mình sở hữu người đó. Và từ sự sở hữu đó, lòng ganh tỵ khởi lên, bởi vì nếu tôi thương anh ấy hay cô ấy, thì điều gì xảy ra? Tôi cảm thấy trống rỗng, mất mát. Do đó, tôi hợp pháp hóa sự sở hữu. Tôi giữ chặt anh ấy hoặc cô ấy. Từ việc giữ chặt, sở hữu người đó sẽ nảy sinh lòng ganh tỵ, nỗi sợ hãi và vô số xung đột. Chắc chắn sở hữu như vậy không phải là tình thương, đúng không?

Rõ ràng yêu thương không phải là đa cảm. Và đa cảm, dễ xúc động thì không phải là yêu thương, bởi vì tính đa cảm, ủy mị đều đơn thuần là những cảm xúc. Một người mộ đạo than khóc cho Chúa Jesus hay thần Krishna, khóc cho bậc đạo sư của mình hoặc ai khác thì đó đơn thuần là vì đa cảm, dễ xúc động. Họ đang đắm chìm trong cảm xúc, vốn là một quá trình tư duy, mà tư duy lại không phải là yêu thương. Tư duy là kết quả của cảm xúc, vì vậy người đa cảm, dễ xúc động không thể biết yêu thương. Một lần nữa, chẳng phải chúng ta dễ cảm động và đa cảm hay sao? Sự dễ xúc động, đa cảm ấy đơn thuần là một dạng thức tự bành trướng bản ngã. Đầy cảm xúc thì rõ

ràng không phải là yêu thương, bởi vì một người đa cảm có thể trở nên tàn nhẫn khi cảm xúc của họ không được đáp ứng, khi cảm giác của họ không có lối thoát. Một người dễ xúc động có thể bị kích thích dẫn tới sân hận, chiến tranh, tàn sát. Một người ủy mị, dễ rơi nước mắt vì tôn giáo của họ, thì chắc chắn không có yêu thương.

Có phải tha thứ là yêu thương không? Tha thứ ngụ ý điều gì? Bạn sỉ nhục tôi và tôi oán giận, ghi nhớ chuyện đó. Rồi do tình thế ép buộc, hoặc do hối hận, tôi nói: "Tôi tha thứ cho bạn". Lúc đầu tôi ghi trong lòng và sau đó tôi bỏ qua. Điều đó nghĩa là gì? Tôi vẫn là nhân vật trung tâm. Tôi vẫn là người quan trọng, chính tôi đang tha thứ cho ai đó. Chừng nào còn có thái độ dung thứ, thì chính tôi mới là người quan trọng, chứ không phải người mà tôi cho là đã sỉ nhục tôi. Vì vậy, khi tôi chất chứa sự oán giận trong lòng rồi lại phủ nhận sự oán hận đó, mà tôi gọi là sự dung thứ, thì đó không phải là yêu thương. Người biết yêu thương thì hiển nhiên không có lòng thù hận và không quan tâm đến những thứ như vậy. Sự thông cảm, tha thứ, mối quan hệ sở hữu, đố kỵ và sợ hãi – tất cả những điều này đều không phải là yêu thương. Chúng đều thuộc về tâm trí, phải vậy không? Chừng nào tâm trí còn đóng vai trò là trọng tài, thì không có lòng yêu thương, bởi vì tâm trí chỉ phân xử thông qua sự sở hữu và cách phân xử của nó chỉ đơn thuần là sở hữu dưới những dạng thức khác nhau. Tâm trí chỉ có thể phá hoại yêu thương, nó không thể sinh ra yêu thương, nó không thể cho bạn cái đẹp. Bạn có thể sáng tác một bài thơ về yêu thương, nhưng đó thì không phải là yêu thương.

Rõ ràng sẽ không có yêu thương nếu không có sự tôn trọng thực sự, nếu bạn không tôn trọng người khác, dù họ là tôi tớ hay bạn bè của bạn. Bạn đã từng để ý thấy mình không tôn trọng, tử tế, rộng lượng với tôi tớ, với những người mà bạn cho là "thấp kém" hơn bạn chưa? Bạn trọng vọng những ai "cao sang" hơn, sếp của bạn, những triệu phú, những người có nhà cao cửa rộng và chức vị, những người có thể cho bạn một địa vị tốt hơn, công việc tốt hơn, những người mà bạn có thể kiếm được gì đó từ họ. Nhưng bạn tỏ ra khó chịu với những ai thấp kém hơn bạn, bạn sử dụng những lời lẽ chỉ đặc biệt dành cho họ. Do đó, khi không có lòng tôn trọng thì sẽ không có tình thương. Khi không có lòng nhân từ, không có lòng trắc ẩn, không có sự bao dung, thì sẽ không có yêu thương. Và vì đa số chúng ta đều rơi vào tình trạng này, nên chúng ta không yêu thương. Chúng ta không tôn trọng, không nhân từ và cũng không rộng lượng. Chúng ta chiếm hữu, đa cảm và dễ xúc động, điều đó có thể chuyển thành giết chóc, sát hại hoặc dễ dàng đồng nhất với một ý hướng ngu xuẩn, dốt nát nào đó. Vậy làm sao có thể có yêu thương?

Bạn chỉ có thể biết yêu thương khi tất cả những điều này dừng lại,

chấm dứt, chỉ khi bạn không sở hữu, khi bạn không dễ xúc động để rồi sùng bái, hiến dâng cho một đối tượng nào đó. Sùng bái như vậy là sự khẩn cầu, tìm kiếm thứ gì đó ở một dạng thức khác. Một người cầu nguyện thì không biết yêu thương. Bởi vì bạn sở hữu, bởi vì bạn tìm kiếm một mục đích, một kết quả thông qua sự sùng bái, thông qua việc cầu nguyện – khiến bạn trở nên đa cảm, dễ xúc động – thì tự nhiên sẽ không có yêu thương. Rõ ràng không có lòng yêu thương nếu không có thái độ tôn trọng. Bạn có thể nói rằng bạn biết tôn trọng, nhưng lòng tôn trọng của bạn là dành cho người bề trên, đó đơn thuần là sự tôn trọng xuất phát từ mong muốn có được điều gì đó, lòng tôn trọng của sợ hãi. Nếu thực sự cảm thấy tôn trọng, thì bạn sẽ tôn trọng cái thấp kém nhất cũng hệt như cái được gọi là tối cao. Do không làm được như vậy, nên bạn không có tình thương. Và trong chúng ta, những người rộng lượng, bao dung, nhân từ thật ít ỏi biết bao! Bạn rộng lượng khi nó có lợi cho bạn, bạn nhân từ khi thấy điều gì đó có thể được đáp lại. Khi những thứ này biến mất, khi những điều này không làm bạn bận tâm và khi những thứ thuộc về trí óc không còn lấp đầy trái tim bạn, khi ấy sẽ có yêu thương. Và chỉ riêng lòng yêu thương mới có thể biến đổi cơn điên cuồng, rồ dại hiện nay trên thế giới – mà không phải là các hệ thống, không phải các lý thuyết, dù của cánh tả hay cánh hữu. Bạn chỉ thực sự thương yêu khi bạn không sở hữu, khi bạn không ganh tỵ, không tham lam, khi bạn biết tôn trọng, khi bạn có lòng nhân từ và trắc ẩn, khi bạn tôn trọng vợ bạn, con bạn, láng giềng của bạn và những tôi tớ bất hạnh của bạn.

Không thể nghĩ về yêu thương, không thể trau dồi yêu thương, không thể rèn luyện yêu thương. Việc rèn luyện yêu thương, rèn luyện tình huynh đệ vẫn nằm trong phạm vi của tâm trí, do đó nó không phải là yêu thương. Khi tất cả điều này ngừng lại thì yêu thương mới bắt đầu hiện hữu, lúc đó bạn sẽ biết yêu thương là gì. Khi ấy, yêu thương không đo đếm bằng số lượng mà là bằng phẩm chất. Bạn không nói rằng: “Tôi thương yêu cả thế giới”, nhưng khi biết cách để thương yêu một người, thì bạn biết cách để yêu thương tất cả. Bởi vì chúng ta không biết cách thương yêu một người, nên tình thương của chúng ta đối với nhân loại là hư cấu. Khi bạn đã thương yêu thì không có một và cũng không có nhiều: chỉ có tình yêu thương mà thôi. Chỉ khi có yêu thương thì tất cả những vấn đề của chúng ta mới có thể được giải quyết, lúc đó chúng ta sẽ biết niềm an lạc và hạnh phúc của nó.

Câu hỏi 23
VỀ CÁI CHẾT

Câu hỏi : *Mối quan hệ giữa chết và sống là gì?*

Krishnamurti : Giữa sống và chết có sự phân chia rạch ròi không? Tại sao chúng ta nghĩ chết là thứ gì đó tách rời với sống? Tại sao chúng ta lại sợ chết? Và tại sao người ta lại viết rất nhiều sách về cái chết? Tại sao lại có ranh giới giữa sinh và tử? Và sự chia cách đó là thật, hay đơn thuần là tùy ý, một thứ thuộc về tâm trí mà thôi?

Khi bàn về cuộc đời, chúng ta cho rằng sống là một quá trình tiếp nối, trong đó có sự đồng nhất hóa. Tôi và nhà của tôi, tôi và vợ của tôi, tôi và tài khoản ngân hàng của tôi, tôi và những kinh nghiệm trước đây của tôi – đó là ý nghĩa cuộc đời đối với chúng ta, không phải vậy sao? Sống là một quá trình tiếp nối trong ký ức, cả hữu thức lẫn vô thức, với những cuộc gây gổ, sinh sự, rắc rối, những kinh nghiệm khác nhau của nó, vân vân. Tất cả những điều đó chúng ta gọi là sống; đối lập với nó là chết, thứ đặt dấu chấm hết cho tất cả điều đó. Sau khi tạo ra cái đối lập với sống, tức là cái chết, và rồi sợ hãi nó, chúng ta tiếp tục nhìn vào mối quan hệ giữa sự sống và cái chết. Nếu có thể vượt qua khoảng cách này bằng một cách giải thích nào đó, bằng niềm tin vào sự tiếp nối, vào kiếp sau, thì chúng ta cảm thấy thỏa mãn. Chúng ta tin vào đầu thai, tin vào một dạng tiếp nối tư duy nào đó, bởi vậy chúng ta cố gắng thiết lập một mối quan hệ giữa cái đã biết với cái chưa biết. Chúng ta cố gắng nối liền cái đã biết với cái chưa biết, và do đó cố gắng tìm ra mối quan hệ giữa quá khứ và tương lai. Chẳng phải đó là việc chúng ta đang làm sao? Chúng ta tìm hiểu xem có mối quan hệ nào giữa sinh và tử hay không. Chúng ta muốn biết cách nối liền sự sống và cái kết – đó là khao khát chủ yếu của chúng ta.

Vậy thì ta có thể biết cái kết, tức là chết, trong khi đang sống không? Nếu có thể biết được chết là gì trong khi đang sống, thì sẽ không có

vấn đề gì nữa. Chính vì không thể trải nghiệm cái chưa biết trong khi đang sống nên chúng ta sợ nó. Sự đấu tranh của chúng ta là để thiết lập mối quan hệ giữa chính chúng ta, kết quả của cái đã biết, với cái chưa biết mà chúng ta gọi là cái chết. Liệu có mối tương giao nào giữa quá khứ và thứ gì đó tâm trí không thể hình dung ra, mà chúng ta gọi là cái chết hay không? Tại sao chúng ta phải chia làm hai như vậy? Chẳng phải là vì tâm trí của chúng ta chỉ có thể hoạt động trong phạm vi của cái đã biết, trong phạm vi của những gì tiếp nối hay sao? Người ta chỉ biết bản thân mình là người suy nghĩ, người hành động với những ký ức về nỗi khổ, niềm vui, về yêu thương, quý mến, về những loại kinh nghiệm khác nhau. Người ta chỉ biết bản thân mình là cái tiếp nối – nếu không, người ta sẽ không hồi tưởng về bản thân như một điều gì đó. Giờ đây, khi điều đó chấm dứt, mà chúng ta gọi là chết, thì xuất hiện nỗi sợ cái chưa biết. Vậy nên chúng ta muốn kéo cái chưa biết vào điều đã biết và toàn bộ nỗ lực của chúng ta là nhằm tạo sự nối tiếp cho cái chưa biết. Tức là chúng ta không muốn biết cuộc sống, vốn bao gồm cái chết, chúng ta muốn biết làm sao để tiếp tục mà không kết thúc. Chúng ta không muốn biết về sống và chết, chúng ta chỉ muốn biết làm sao để tiếp tục mà không kết thúc.

Tiếp nối thì không đổi mới. Không thể có gì mới mẻ, không thể có gì sáng tạo trong cái tiếp nối – rất rõ ràng là vậy. Chỉ khi sự tiếp nối chấm dứt thì mới có thể xuất hiện cái mới. Nhưng chúng ta lại khiếp sợ chính sự chấm dứt đó mà không thấy rằng chỉ khi kết thúc thì mới xuất hiện sự đổi mới, sáng tạo, xuất hiện cái chưa biết – chứ không phải khi mang theo ngày này sang ngày nọ những kinh nghiệm, ký ức và nỗi bất hạnh của chúng ta. Chỉ khi chúng ta chết đi mỗi ngày với tất cả điều cũ kỹ, thì mới có cái mới. Cái mới không thể hiện diện nơi có sự nối tiếp, vì cái mới là sự sáng tạo, cái chưa biết, cái bất diệt, Thượng Đế hay bất cứ cái tên nào bạn thích. Một người – tức là một thực thể liên tục – nếu cứ đi tìm cái chưa biết, cái có thật, bất diệt, thì sẽ không bao giờ tìm thấy, bởi vì người đó chỉ có thể tìm ra những gì họ tự phóng chiếu bản thân ra bên ngoài, và thứ mà họ phóng chiếu ra không có thật. Chỉ khi chấm dứt, khi chết đi thì mới có thể biết được cái mới. Và ai đi tìm một mối tương giao giữa sinh và tử, để nối một nhịp cầu với cái mà họ nghĩ là ở thế giới bên kia, thì người đó đang sống trong một thế giới tưởng tượng, phi thực tế, vốn là một sự phóng chiếu của chính bản thân họ ra bên ngoài.

Vậy thì có thể chết trong khi đang sống, tức là đi đến một sự chấm dứt, không còn gì nữa được không? Trong khi sống trên thế giới này, nơi mà mọi thứ đang trở nên ngày càng nhiều hơn hoặc ngày càng ít đi, nơi mà mọi thứ đều là một quá trình thăng tiến, đạt được, thành công, thì liệu chúng ta có thể biết được cái chết hay không? Liệu có thể chấm dứt toàn bộ ký ức, không phải ký ức về các sự việc, như

đường về nhà bạn, vân vân, mà là sự gắn kết nội tại bằng ký ức, giữa sự an toàn về tâm lý với những ký ức mà người ta tích lũy, lưu trữ, và trong đó người ta tìm kiếm an toàn, hạnh phúc được hay không? Liệu có thể chấm dứt tất cả những điều đó không – nghĩa là chết đi mỗi ngày để có một ngày mai mới mẻ? Chỉ khi đó, người ta mới biết được cái chết trong khi đang sống. Và chính khi chết đi, kết thúc, chấm dứt sự tiếp nối đó, thì mới có điều mới mẻ, sự sáng tạo mang tính bất diệt.

Câu hỏi 24
VỀ THỜI GIAN

Câu hỏi : *Có phải quá khứ làm tan rã tất cả ngay lập tức không, hay lúc nào cũng cần có thời gian?*

Krishnamurti : Chúng ta là kết quả của quá khứ. Suy nghĩ của chúng ta dựa trên ngày hôm qua và hàng ngàn ngày hôm qua. Chúng ta là kết quả của thời gian, và phản ứng của chúng ta, thái độ hiện tại của chúng ta đều là tác động tích lũy lại từ hàng ngàn khoảnh khắc, sự kiện và kinh nghiệm. Vì vậy, đối với đa số chúng ta, quá khứ là hiện tại, đó là một sự thật không thể phủ nhận. Bạn, các tư tưởng, hành động, phản ứng của bạn đều là kết quả của quá khứ. Thế thì người đặt câu hỏi này muốn biết liệu quá khứ có thể được quét sạch ngay lập tức hay không, tức là không phải dần dần, mà là quét sạch tức khắc. Hay quá khứ được tích lũy này đòi hỏi tâm trí phải có thời gian để được tự do trong hiện tại? Rất cần phải làm rõ để hiểu câu hỏi sau: Vì mỗi người trong chúng ta đều là kết quả của quá khứ, với một bối cảnh gồm vô số tác động, thay đổi, biến thiên không ngừng, vậy thì liệu có thể quét sạch bối cảnh đó mà không cần thông qua một quá trình thời gian hay không?

Quá khứ là gì? Quá khứ có ý nghĩa gì với chúng ta? Chắc chắn chúng ta không có ý muốn nói đến quá khứ theo niên đại. Chắc chắn chúng ta muốn nói về những kinh nghiệm được tích lũy, các phản ứng, ký ức, truyền thống, kiến thức được tích lũy, kho lưu trữ vô số suy nghĩ, cảm nhận, ảnh hưởng và phản ứng trong tiềm thức. Với bối cảnh đó thì không thể nào hiểu thực tại, bởi vì thực tại không thuộc về thời gian: Nó phi thời gian. Vì vậy, người ta không thể hiểu được cái phi thời gian bằng một tâm trí là kết cục của thời gian. Người đặt câu hỏi này muốn biết liệu có thể giải thoát cho tâm trí, hoặc làm cho tâm trí – vốn là kết quả của thời gian – ngừng lại ngay lập tức. Hoặc người ta phải thực hiện một loạt khảo sát và phân tích, thế nên mới giải thoát tâm trí khỏi bối cảnh của nó.

Tâm trí *là* bối cảnh; tâm trí *là* kết quả của thời gian; tâm trí *là* quá khứ, tâm trí không phải tương lai. Nó có thể phóng chiếu chính mình vào tương lai và tâm trí sử dụng hiện tại như một đường dẫn vào tương lai, vậy nên nó tĩnh lặng – bất cứ điều gì nó làm, bất cứ hoạt động nào của nó, hoạt động tương lai, hoạt động hiện tại, hoạt động quá khứ – đều trong mạng lưới của thời gian. Liệu có thể làm cho tâm trí ngừng lại hoàn toàn, làm cho quá trình tư duy chấm dứt được không? Vậy thì rõ ràng là có nhiều tầng lớp đối với tâm trí. Cái mà chúng ta gọi là ý thức có nhiều tầng lớp, mỗi tầng lại có mối tương quan với một tầng khác, mỗi tầng phụ thuộc vào một tầng khác, tương tác với nhau. Toàn bộ ý thức của chúng ta không chỉ đang trải nghiệm, mà còn đặt tên hoặc định danh và lưu trữ như ký ức. Đó là toàn bộ quá trình ý thức, không phải vậy sao?

Khi nói về ý thức, chẳng phải chúng ta có ý muốn nói về việc trải nghiệm, việc đặt tên hoặc định danh trải nghiệm đó, và lưu trữ kinh nghiệm đó trong ký ức hay sao? Tất cả điều này, ở những cấp độ khác nhau, đều là ý thức. Có phải tâm trí – vốn là kết quả của thời gian – đã đi qua quá trình phân tích theo từng bước một, để giải thoát chính nó khỏi bối cảnh, hay liệu nó có thể hoàn toàn thoát khỏi thời gian và nhìn vào thực tại một cách trực tiếp không?

Để thoát khỏi bối cảnh, nhiều người phân tích nói rằng bạn phải xem xét mọi phản ứng, mọi phức cảm, mọi trở ngại, mọi sự phong tỏa, hiển nhiên là hàm ý một quá trình thời gian. Điều này có nghĩa là người phân tích phải hiểu điều mà họ đang phân tích và họ không được diễn dịch sai những gì mình phân tích. Nếu người đó diễn dịch sai điều mình phân tích thì sẽ dẫn tới những kết luận sai lầm, và vì thế mà thiết lập một bối cảnh khác. Người phân tích phải có khả năng phân tích những suy nghĩ và cảm giác của mình mà không bị trệch hướng dù chỉ chút ít. Và người phân tích không được bỏ qua một bước nào trong sự phân tích của mình, bởi vì đi một bước sai lầm, đưa ra một kết luận sai lầm là tái thiết lập một bối cảnh theo một hướng khác, ở một cấp độ khác. Vấn đề sau đây cũng nảy sinh: Người phân tích có khác với điều họ phân tích không? Chẳng phải người phân tích và cái được phân tích là một hiện tượng chung hay sao?

Chắc chắn người trải nghiệm và trải nghiệm là một hiện tượng chung. Đó không phải là hai quá trình riêng biệt, vì vậy trước hết chúng ta hãy xem xét khó khăn của việc phân tích. Hầu như không thể phân tích toàn bộ nội hàm ý thức của chúng ta, và vì thế không thể có được tự do thông qua quá trình đó. Rốt cuộc người phân tích là ai? Người phân tích thì không khác, dù họ có thể nghĩ rằng mình khác, với điều họ đang phân tích. Người phân tích có thể tách rời bản

thân với điều mà họ phân tích, nhưng người phân tích là một phần của những gì họ phân tích. Tôi có một suy nghĩ, tôi có một cảm giác – chẳng hạn, tôi đang tức giận. Người phân tích cơn giận thì vẫn là một phần của cơn giận, và do đó, người phân tích cũng như đối tượng được phân tích là một hiện tượng chung, chúng không phải là hai lực lượng hoặc hai quá trình tách biệt. Vì vậy, khó khăn của việc phân tích chính mình, việc bộc lộ, nhìn vào bản thân mình từng chút một, theo dõi mỗi phản ứng, mỗi hồi đáp là vô cùng gian nan và mất thời gian. Thế nên đó không là cách để giải thoát bản thân khỏi bối cảnh, chẳng phải vậy sao? Phải có một cách đơn giản hơn nhiều, một cách trực tiếp hơn, và đó là điều mà bạn và tôi đang khám phá. Để tìm ra, chúng ta phải tống khứ những thứ sai lầm và đừng bám víu vào nó. Thế nên phân tích không phải là cách thích hợp, chúng ta phải thoát khỏi quá trình phân tích.

Lúc đó bạn còn lại gì? Chẳng phải bạn chỉ quen với việc phân tích thôi sao? Người quan sát đang quan sát – người quan sát và đối tượng được quan sát là một hiện tượng chung – người quan sát đang cố gắng phân tích điều họ quan sát sẽ không thể giải thoát bản thân khỏi bối cảnh của mình. Nếu vậy thì bạn phải từ bỏ quá trình đó, không phải sao? Nếu bạn thấy đó là một con đường sai lầm, nếu bạn nhận ra không chỉ đơn thuần nói miệng mà thật sự đó là một quá trình sai lầm, thì điều gì xảy ra với các phân tích của bạn? Bạn ngừng phân tích, không phải vậy sao? Khi đó bạn còn lại gì? Hãy quan sát nó, theo dõi nó và bạn sẽ thấy mình có thể thoát khỏi bối cảnh một cách nhanh đến thế nào. Nếu đó không phải là cách thích hợp thì bạn còn cách nào khác không? Trạng thái trí óc nào quen thuộc với việc phân tích, với việc thăm dò, xem xét, khảo sát, rút ra những kết luận, vân vân? Nếu quá trình đó dừng lại, thì tâm trạng của bạn là gì?

Bạn nói rằng tâm trí của mình trống không. Hãy thâm nhập sâu hơn nữa vào tâm trí trống không đó. Hay nói cách khác, khi bạn tống khứ cái đã biết như một thứ sai lầm, thì điều gì xảy ra với tâm trí của bạn? Suy cho cùng, bạn đã tống khứ gì? Bạn tống khứ quá trình sai lầm vốn là kết quả của một bối cảnh. Chẳng phải vậy sao? Vù một cái, bạn tống khứ toàn bộ sự việc. Do đó, khi bạn tống khứ quá trình phân tích với tất cả những gì liên quan đến nó và thấy nó là sai lầm, thì tâm trí của bạn mới thoát khỏi ngày hôm qua, nhờ đó nó có khả năng nhìn một cách trực tiếp, mà không cần thông qua quá trình thời gian, và thế là có thể tống khứ bối cảnh ngay lập tức.

Đặt toàn bộ câu hỏi theo một cách khác, chẳng phải tư duy là kết quả của thời gian sao? Tư duy là kết quả của môi trường, của những tác động về xã hội và tôn giáo, mà tất cả chúng đều là một phần của thời gian. Vậy thì liệu tư duy có thể thoát khỏi thời gian không? Tức là tư

duy, vốn là kết quả của thời gian, có thể ngừng lại và thoát khỏi tiến trình thời gian không? Tư duy có thể được kiểm soát, định hình. Nhưng việc kiểm soát tư duy vẫn nằm trong phạm vi thời gian, và vì vậy khó khăn của chúng ta là: Làm sao một tâm trí là kết quả của thời gian, của hàng ngàn ngày hôm qua, có thể thoát khỏi bối cảnh phức tạp này ngay lập tức? Bạn có thể thoát khỏi nó, không phải ngày mai mà trong hiện tại, ngay lúc này. Bạn chỉ có thể làm việc đó khi nhận ra rằng nó sai lầm. Điều sai lầm đó rõ ràng là quá trình phân tích và nó là thứ duy nhất chúng ta có. Khi quá trình phân tích ngừng lại hoàn toàn, không phải bằng cách thúc ép mà bằng cách hiểu được sự sai lầm không thể tránh khỏi của quá trình đó, thì bạn sẽ thấy rằng tâm trí mình hoàn toàn tách rời với quá khứ – thế không có nghĩa là bạn không nhận ra quá khứ, mà là tâm trí của bạn không có sự cộng cảm trực tiếp với quá khứ. Vì vậy, tâm trí có thể giải thoát chính nó khỏi quá khứ lập tức, ngay bây giờ, và sự tách rời khỏi quá khứ, sự tự do hoàn toàn khỏi ngày hôm qua, không phải theo tiến trình thời gian mà theo tiến trình tâm lý, sẽ trở nên khả dĩ. Và đó là cách duy nhất để hiểu thực tại.

Để giải thích vấn đề một cách đơn giản, khi bạn muốn hiểu điều gì đó, thì tâm trạng của bạn thế nào? Khi bạn muốn hiểu con bạn, khi bạn muốn hiểu người nào đó, điều gì mà ai đó đang nói, thì tâm trạng của bạn thế nào? Bạn không phân tích, chỉ trích hay phán xét điều người khác đang nói. Bạn chỉ lắng nghe, không phải vậy sao? Tâm trí của bạn ở trong một trạng thái mà quá trình tư duy không chủ động nhưng lại rất tỉnh giác. Sự tỉnh giác đó không thuộc về thời gian, phải vậy không? Bạn chỉ đơn thuần tỉnh giác, tiếp thu một cách thụ động, nhưng lại nhận thức trọn vẹn. Và chỉ trong trạng thái này mới có sự hiểu biết. Khi tâm trí bị kích động, thắc mắc, lo lắng, mổ xẻ, phân tích, thì không có sự hiểu biết. Khi cực kỳ muốn hiểu, thì rõ ràng tâm trí sẽ tĩnh lặng. Dĩ nhiên, điều này bạn phải trải nghiệm, đừng dựa vào lời nói của tôi nhé, song bạn có thể thấy rằng càng phân tích bao nhiêu, thì bạn càng hiểu biết ít bấy nhiêu. Bạn có thể hiểu những sự kiện nào đó, các kinh nghiệm nào đó, nhưng toàn bộ nội hàm của ý thức thì lại không thể trút bỏ thông qua quá trình phân tích. Nó chỉ có thể trút bỏ khi bạn thấy được sự sai lầm của cách tiếp cận thông qua phân tích. Khi nhận ra cái sai lầm là sai, thì bạn bắt đầu thấy điều đúng. Và chính điều đúng đắn đó sẽ giải thoát bạn khỏi bối cảnh.

Câu hỏi 25

VỀ HÀNH ĐỘNG KHÔNG Ý NIỆM

Câu hỏi : *Để Chân Lý xuất hiện, ông chủ trương hành động không ý niệm. Liệu có thể luôn luôn hành động không ý niệm, tức là không có mục đích trước mắt, được chăng?*

Krishnamurti : Hành động ở hiện tại của chúng ta là gì? Hành động có ý nghĩa gì? Hành động của chúng ta – điều chúng ta muốn làm hoặc trở thành – dựa trên ý niệm, không phải vậy sao? Đó là tất cả những gì chúng ta biết. Chúng ta có những ý niệm, lý tưởng, hứa hẹn, những công thức khác nhau về việc chúng ta là gì và chúng ta không phải là gì. Cơ sở của hành động của chúng ta là sự tưởng thưởng trong tương lai hoặc nỗi lo sợ bị trừng phạt. Chúng ta biết điều đó mà, phải không? Hoạt động như vậy là sự cô lập, tự khép kín. Bạn có một ý niệm về đức hạnh và theo ý niệm đó, bạn sống, bạn hành động trong sự tương giao. Đối với bạn, tương giao, dù mang tính tập thể hay cá nhân, cũng là hành động hướng tới lý tưởng, tới đức hạnh, tới thành tựu, vân vân.

Khi hành động của tôi được dựa trên một lý tưởng, tức là một ý niệm – chẳng hạn như "Tôi phải can đảm", "Tôi phải noi gương", "Tôi phải khoan dung", "Tôi phải ý thức về xã hội", vân vân – thì ý niệm đó định hình hành động của tôi, dẫn dắt hành động của tôi. Tất cả chúng ta đều nói: "Có một tấm gương đức hạnh mà tôi phải noi theo", thế nghĩa là: "Tôi phải sống theo tấm gương đó". Vì vậy, hành động dựa trên ý niệm đó. Giữa hành động và ý niệm có một hố sâu ngăn cách, một sự phân chia, một quá trình thời gian. Chuyện là vậy, không phải sao? Hay nói cách khác, tôi không khoan dung, tôi không yêu thương, và trong thâm tâm tôi không muốn tha thứ, nhưng tôi cảm thấy tôi phải khoan dung. Vì vậy, có một khoảng cách giữa cái tôi đang là với cái tôi nên trở thành. Chúng ta luôn luôn cố gắng lấp đầy khoảng cách đó. Đó là hoạt động của chúng ta, phải không?

Vậy thì điều gì sẽ xảy ra nếu ý niệm không tồn tại? Ngay lập tức, bạn sẽ xóa bỏ được khoảng cách đó, không phải vậy sao? Bạn sẽ chỉ *là* cái bạn đang *là* . Bạn nói: "Tôi thật xấu xí, tôi phải trở nên đẹp đẽ. Tôi cần làm gì đây?" – một hành động dựa trên ý niệm. Bạn nói: "Tôi không có lòng trắc ẩn, tôi phải có lòng trắc ẩn". Thế là bạn làm cho ý niệm tách ra khỏi hành động. Do đó, không bao giờ có hành động thực sự thuộc về cái bạn đang là, mà luôn luôn là hành động dựa trên lý tưởng về cái bạn sẽ là. Kẻ ngu ngốc luôn luôn nói rằng mình sẽ trở nên thông minh. Hắn ta ngồi làm việc, cố gắng để trở nên khôn ngoan. Hắn ta không bao giờ ngừng lại, hắn ta không bao giờ nói: "Tôi ngu ngốc". Vậy nên, hành động của hắn, vốn dựa trên ý niệm, không phải là hành động gì cả.

Hành động có nghĩa là làm, là chuyển động. Nhưng khi bạn có ý niệm, thì đơn thuần là sự tưởng tượng đang diễn ra, quá trình tư duy đang tiếp diễn trong mối quan hệ với hành động. Nếu không có ý niệm, điều gì sẽ xảy ra? Bạn sẽ là cái bạn đang là. Bạn không nhân từ, bạn không khoan dung, bạn tàn bạo, ngu ngốc, không cẩn trọng. Có phải bạn vẫn như vậy không? Nếu vậy, hãy xem điều gì xảy ra. Khi tôi nhận ra bản thân không nhân từ, ngu ngốc, thì điều gì xảy ra? Có phải là không khoan dung thì không có trí tuệ? Khi tôi nhận thức được tính không khoan dung của mình một cách trọn vẹn, chứ không phải nói miệng, không giả tạo, khi tôi nhận ra mình không biết khoan dung và yêu thương, thì chẳng phải trong chính việc nhìn thấy hiện trạng đó sẽ có yêu thương sao? Chẳng phải tôi sẽ lập tức trở nên khoan dung sao? Nếu tôi thấy cần phải sạch sẽ, thì thật đơn giản. Tôi đi rửa ráy, tắm gội. Nhưng nếu việc nên sống sạch sẽ là một lý tưởng thì sao? Lúc đó, tình trạng sạch sẽ bị trì hoãn hoặc chỉ thể hiện bề ngoài mà thôi.

Hành động dựa trên ý niệm rất nông cạn, nó không hề là hành động đích thực, mà chỉ là sự tưởng tượng, vốn đơn thuần là quá trình tư duy đang diễn ra mà thôi.

Hành động biến chuyển chúng ta với tư cách là những con người, mang lại sự đổi mới, cứu chuộc, biến chuyển – gọi nó là gì cũng được – hành động như vậy không dựa trên ý niệm. Đó là hành động không quan tâm tới việc thưởng phạt. Hành động như vậy có tính phi thời gian, bởi vì tâm trí – vốn là quá trình thời gian, quá trình tính toán, quá trình phân ly, cách biệt – không thể xâm nhập vào hành động đó.

Câu hỏi này chẳng dễ giải quyết chút nào. Đa phần các bạn đặt câu hỏi và mong nhận được câu trả lời là "có" hoặc "không". Thật đơn giản để đặt những câu hỏi kiểu như: "Ông muốn nói gì?", rồi bạn

ngồi xuống và để tôi giải thích. Nhưng sẽ gian nan hơn nhiều để tự tìm ra câu trả lời cho chính mình, đi vào vấn đề một cách sâu sắc, rõ ràng, không có bất cứ sự sửa đổi nào làm sai lạc khiến cho vấn đề ngừng hiện hữu. Điều đó chỉ có thể xảy ra khi tâm trí thực sự tĩnh lặng khi đối mặt với vấn đề. Và vấn đề, nếu bạn thương yêu nó, thì nó đẹp tựa hoàng hôn. Còn nếu ghét nó, thì bạn sẽ không bao giờ hiểu được. Đa phần chúng ta đều có thái độ đối kháng, bởi vì chúng ta e sợ kết cục, lo sợ hậu quả có thể xảy ra nếu tiến hành, thế nên chúng ta làm mất đi ý nghĩa và tầm ảnh hưởng của vấn đề.

Câu hỏi 26
VỀ CÁI CŨ VÀ CÁI MỚI

Câu hỏi : *Khi lắng nghe ngài nói, tôi thấy mọi thứ dường như thật rõ ràng và mới mẻ. Song khi về nhà thì cái cũ kỹ, sự bồn chồn uể oải lại tự hiện ra. Như vậy là tôi bị thế nào?*

Krishnamurti : Điều gì đang thực sự xảy ra trong cuộc sống của chúng ta? Có sự thách thức và phản ứng không ngừng. Đó là tồn tại, đó là cuộc sống – một kiểu thách thức và phản ứng không ngừng – không phải vậy sao? Thách thức thì luôn luôn mới mẻ, còn phản ứng thì luôn luôn cũ kỹ. Tôi đã gặp bạn ngày hôm qua và bạn tới gặp tôi ngày hôm nay. Bạn đã khác, bạn có điều chỉnh, bạn có thay đổi, bạn mới mẻ. Nhưng tôi lại có hình ảnh của bạn giống như bạn ở ngày hôm qua, thế là tôi hấp thu cái mới vào cái cũ. Tôi không gặp con người mới của bạn, mà tôi lại có hình ảnh bạn của ngày hôm qua, vậy nên phản ứng của tôi đối với thách thức luôn luôn bị quy định. Tại đây, trong lúc này, bạn không còn là một người Bà la môn, một tín đồ Thiên Chúa giáo, người thuộc đẳng cấp cao hay bất cứ danh hiệu nào khác – bạn quên mọi thứ. Bạn chỉ lắng nghe, hấp thu, cố gắng khám phá. Nhưng khi quay về với cuộc sống hằng ngày, bạn trở lại con người trước đây của mình – bạn trở lại với công việc của bạn, đẳng cấp của bạn, với hệ thống, gia đình của bạn. Hay nói cách khác, cái mới luôn luôn bị cái cũ hấp thu vào những thói quen, phong tục, ý niệm, truyền thống, ký ức xưa cũ. Không bao giờ có cái mới, bởi vì bạn luôn luôn đối mặt cái mới cùng với cái cũ. Thách thức là mới, nhưng bạn lại đối mặt nó cùng với cái cũ. Vấn đề trong câu hỏi này là làm sao để giải thoát tư tưởng khỏi những gì cũ kỹ để lúc nào cũng mới mẻ. Khi bạn thấy một bông hoa, khi bạn thấy một gương mặt, khi bạn thấy bầu trời, một cái cây, một nụ cười, thì bạn làm thế nào để nhìn nó một cách mới mẻ? Tại sao chúng ta không nhìn nó theo một cách mới? Tại sao cái cũ lại hấp thu cái mới và sửa đổi nó? Tại sao cái mới ngừng xuất hiện khi bạn về nhà?

Phản ứng cũ kỹ khởi sinh từ chủ thể suy nghĩ. Chẳng phải chủ thể suy nghĩ luôn luôn cũ kỹ hay sao? Bởi vì tư duy của bạn được hình thành dựa trên quá khứ, nên khi bạn đối mặt với cái mới thì chính chủ thể suy nghĩ đang gặp nó, kinh nghiệm của ngày hôm qua đang gặp nó. Chủ thể suy nghĩ luôn luôn cũ kỹ. Vì vậy, chúng ta quay lại vấn đề được đề cập theo một cách khác: Làm sao để giải thoát tâm trí khỏi chính nó với tư cách là chủ thể suy nghĩ? Làm thế nào để trừ tận gốc ký ức, không phải ký ức thực tế mà là ký ức tâm lý, cái tích lũy kinh nghiệm? Nếu không thoát được khỏi những cặn bã của kinh nghiệm, thì không thể chấp nhận cái mới được. Để giải thoát tư duy, để thoát khỏi quá trình tư duy và gặp được cái mới thì chẳng phải sẽ rất gian nan sao? Lý do là tất cả niềm tin của chúng ta, tất cả truyền thống của chúng ta, tất cả phương pháp giáo dục của chúng ta đều là một quá trình bắt chước, sao chép, học thuộc lòng, xây dựng nên kho dự trữ của ký ức. Ký ức đó đang phản ứng không ngừng với cái mới. Phản ứng của ký ức đó chúng ta gọi là tư duy và tư duy đó gặp được cái mới. Vậy làm sao để có được cái mới? Chỉ khi không còn cặn bã của ký ức thì mới có được cái mới, và hễ còn thứ cặn bã đó thì kinh nghiệm vẫn chưa hoàn thành, kết thúc, chấm dứt; tức là sự hiểu biết kinh nghiệm vẫn chưa trọn vẹn. Khi kinh nghiệm đã hoàn chỉnh thì không còn cặn bã nữa – đó là vẻ đẹp của cuộc sống. Yêu thương không phải là cặn bã, yêu thương không phải là kinh nghiệm, mà nó là một trạng thái của bản thể. Yêu thương vĩnh viễn mới mẻ. Do đó, vấn đề của chúng ta là: Người ta có thể không ngừng gặp được cái mới, ngay cả khi ở nhà không? Chắc chắn là có. Để làm được điều đó, người ta phải tạo nên một cuộc cách mạng trong tư duy, trong cảm nhận. Bạn chỉ có thể tự do khi đã suy nghĩ kỹ càng mọi sự việc trong từng khoảnh khắc, khi cuối cùng cũng hiểu được mọi phản ứng mà không chỉ đơn thuần nhìn vào nó một cách tình cờ rồi gạt qua một bên. Người ta chỉ có thể thoát khỏi ký ức đang tích lũy dần khi mọi tư duy, mọi cảm nhận đều đã hoàn chỉnh, được trù tính kỹ càng đến cùng. Hay nói cách khác, khi mỗi tư tưởng và cảm nhận đều đã được xem xét thấu đáo, được hoàn tất, thì sẽ có một kết thúc và có một khoảng trống giữa kết thúc đó với suy nghĩ kế tiếp. Và trong khoảng trống tĩnh lặng đó, sự đổi mới, sự sáng tạo mới mẻ sẽ diễn ra.

Điều này không mang tính lý thuyết, nhưng cũng không mang tính thực tiễn. Nếu cố gắng suy nghĩ kỹ càng mọi tư duy và cảm nhận, thì bạn sẽ khám phá rằng điều đó cực kỳ thiết thực trong cuộc sống hằng ngày của mình, bởi vì lúc đó bạn mới mẻ và điều gì mới thì sẽ trường tồn vĩnh viễn. Trở nên mới mẻ là sáng tạo và sáng tạo là hạnh phúc. Một người hạnh phúc sẽ không bận tâm chuyện mình giàu sang hay nghèo hèn, họ không quan tâm tới việc mình thuộc về địa vị xã

hội, đẳng cấp hay đất nước thế nào. Họ không có lãnh đạo, không có thần thánh, không có đền đài, không có nhà thờ, và do đó họ không tranh cãi, không thù hận.

Chắc chắn rằng đó là cách thiết thực nhất để giải quyết những khó khăn của chúng ta trong thế giới hỗn độn hiện nay. Chính vì chúng ta không *sáng tạo* , theo nghĩa mà tôi đang sử dụng cho từ này, nên chúng ta mới chống đối xã hội ở mọi cấp độ khác nhau của ý thức. Để các mối tương giao trở nên cực kỳ thực tế và hữu hiệu, trong mối tương giao của mình với vạn vật, con người phải hạnh phúc. Không thể có hạnh phúc nếu không có sự chấm dứt, và không thể có hạnh phúc nếu còn có quá trình trở thành gì đó không ngừng. Khi chấm dứt sẽ có sự đổi mới, tái sinh, một sự mới mẻ, một sự tươi tắn, một niềm vui.

Cái mới được hấp thụ vào cái cũ và cái cũ thì phá hủy cái mới, chừng nào còn có bối cảnh, chừng nào tâm trí, chủ thể suy nghĩ còn bị tư duy của mình quy định. Để thoát khỏi bối cảnh, khỏi những ảnh hưởng bị quy định, khỏi ký ức, thì phải thoát khỏi sự tiếp nối liên tục. Sự tiếp nối còn hiện diện chừng nào tư duy và các cảm nhận còn chưa kết thúc một cách trọn vẹn. Bạn hoàn tất một suy nghĩ khi theo đuổi tư tưởng đó cho tới tận cùng, và nhờ đó mà kết thúc được mọi suy nghĩ, cảm nhận kết thúc. Yêu thương không phải là thói quen hay ký ức. Yêu thương luôn luôn mới mẻ. Chỉ có thể gặp được điều mới mẻ khi tâm trí tươi tắn. Và tâm trí sẽ không tươi mới chừng nào còn có cặn bã của ký ức. Ký ức có hai dạng là thực tế và tâm lý. Tôi không nói về ký ức thực tế, mà bàn về ký ức tâm lý. Chừng nào kinh nghiệm còn chưa được hiểu một cách trọn vẹn, thì sẽ còn có cặn bã, tức là cái cũ kỹ, cái thuộc về ngày hôm qua, của dĩ vãng. Quá khứ luôn luôn hấp thụ cái mới, và do đó, nó phá hủy cái mới. Chỉ khi tâm trí thoát khỏi cái cũ thì nó đối mặt với mọi thứ bằng một cách mới mẻ, và trong trạng thái đó, niềm vui sẽ hiện hữu.

Câu hỏi 27
VỀ VIỆC ĐẶT TÊN

Câu hỏi : *Làm sao người ta có thể nhận biết một cảm xúc mà không đặt tên hay gán nhãn cho nó? Nếu tôi nhận thức về một cảm giác, thì tôi hầu như sẽ biết cảm giác đó là gì ngay khi nó khởi lên. Hay ngài có ý gì khác khi nói rằng: "Đừng đặt tên"?*

Krishnamurti : Tại sao chúng ta lại đặt tên cho một thứ gì đó? Tại sao chúng ta gán nhãn cho một bông hoa, cho một người, cho một cảm giác? Là để truyền đạt những cảm nhận của một người, để mô tả bông hoa đó, vân vân và vân vân; hoặc để đồng nhất hóa bản thân mình với cảm giác đó. Không phải vậy sao? Tôi đặt tên cho một thứ, một cảm giác để truyền đạt nó. "Tôi đang tức giận". Hay là tôi đồng nhất hóa chính mình với cảm giác đó nhằm củng cố nó, giải quyết nó, hoặc làm điều gì đó về nó. Chúng ta đặt tên cho một thứ gì đó, cho một đóa hoa hồng để truyền đạt nó tới những người khác, hoặc bằng cách đặt tên cho nó, chúng ta nghĩ mình đã hiểu nó. Chúng ta nói: "Đó là một bông hoa hồng" khi nhìn lướt qua nó rồi tiếp tục qua việc khác. Khi đặt cho nó một cái tên, chúng ta nghĩ mình đã hiểu nó. Chúng ta phân loại nó và nghĩ rằng bằng cách này, chúng ta đã hiểu toàn bộ nội hàm và vẻ đẹp của bông hoa đó.

Khi đặt tên cho thứ gì đó, chúng ta chỉ đơn thuần xếp nó vào một loại và chúng ta nghĩ mình đã hiểu nó; chúng ta không cần nhìn vào nó gần hơn nữa. Tuy nhiên, nếu không đặt cho nó một cái tên thì chúng ta *bắt buộc* phải nhìn vào nó. Tức là chúng ta phải tiếp cận bông hoa đó hoặc bất cứ thứ gì với tinh thần mới mẻ, với một phẩm tính mới lạ khi xem xét. Chúng ta nhìn vào nó như thể trước đây mình chưa bao giờ nhìn vào nó. Đặt tên là một cách rất tiện lợi để sắp xếp mọi sự vật và con người – khi nói rằng họ là người Đức, người Nhật, người Mỹ, người Hindu giáo, bạn có thể gán cho họ một cái nhãn và phá hủy cái nhãn đó. Nếu không gán nhãn cho người khác, bạn buộc phải nhìn vào họ và lúc đó sẽ khó mà giết ai đó hơn

rất nhiều. Bạn có thể hủy diệt cái nhãn đó bằng một trái bom và cảm thấy thật chính đáng. Song nếu không gán nhãn, và do đó, phải nhìn vào cá nhân thứ đó – dù là một người, một bông hoa, một sự việc hay một cảm xúc – thì bạn sẽ buộc phải xem xét mối quan hệ của mình với nó, và với hành động theo sau đó. Vì vậy, việc đặt tên hoặc gán nhãn là một cách rất tiện lợi để sắp xếp bất cứ thứ gì, để khước từ, chỉ trích hay đồng nhất hóa nó. Đó chỉ mới là một mặt của câu hỏi này.

Cốt lõi của việc đặt tên là gì, cái tôi trung tâm luôn luôn định danh, chọn lựa, gán nhãn là gì? Tất cả chúng ta đều cảm nhận rằng có một cái tôi trung tâm, một cốt lõi mà từ đó chúng ta hành động, từ đó chúng ta phán xét, từ đó chúng ta đặt tên, phải vậy không? Vậy thì cái tôi trung tâm đó, cốt lõi đó là gì đây? Một số người thích nghĩ đó là bản thể tâm linh, là Thượng Đế, hay bất cứ cái tên nào bạn thích. Vậy thì hãy khám phá xem cốt lõi đó, tâm điểm đó là gì mà đặt tên, định danh, phán xét. Chắc chắn cốt lõi đó là ký ức, không phải vậy sao? Một loạt cảm giác, được đồng nhất hóa và tự khép kín – tức là quá khứ, được hồi sinh nhờ hiện tại. Và cốt lõi đó, tâm điểm đó nuôi dưỡng hiện tại thông qua việc đặt tên, gán nhãn, hồi tưởng.

Chẳng mấy chốc, khi lật mở nó, chúng ta sẽ thấy rằng chừng nào tâm điểm này, cốt lõi này còn hiện hữu thì không thể có sự hiểu biết. Chỉ khi nào cốt lõi này tiêu tán, thì mới có sự hiểu biết, bởi vì suy cho cùng, cốt lõi đó là ký ức. Ký ức của nhiều kinh nghiệm khác nhau đã được đặt tên, gán nhãn, đồng nhất hóa. Với những kinh nghiệm được đặt tên và gán nhãn đó, từ tâm điểm, có sự chấp nhận và khước từ, có sự xác định để là hoặc không là gì, tùy theo cảm giác, niềm vui và nỗi đau của ký ức về kinh nghiệm. Vì vậy tâm điểm đó là ngôn từ. Nếu bạn không đặt tên cho tâm điểm đó, thì liệu có một tâm điểm không? Tức là nếu bạn không suy nghĩ dưới dạng ngôn từ, nếu bạn không sử dụng từ ngữ, thì liệu bạn có thể suy nghĩ được không? Tư duy hiện hữu bằng cách phát biểu thành lời; hay việc phát biểu thành lời bắt đầu phản ứng với tư duy. Tâm điểm, cốt lõi đó là ký ức về vô số trải nghiệm niềm vui và nỗi đau, được phát biểu thành lời. Xin hãy quan sát nó trong chính mình, và bạn sẽ thấy những từ ngữ đó trở nên quan trọng hơn nhiều, các nhãn hiệu trở nên quan trọng hơn nhiều so với thực chất. Và chúng ta đang sống bằng ngôn từ.

Đối với chúng ta, những từ như chân lý, Thượng Đế đã trở nên rất quan trọng – hoặc cảm giác mà những từ đó đại diện. Khi thốt ra những từ như "người Mỹ", "người Thiên Chúa giáo", "người Hindu giáo" hoặc "giận" thì chúng ta chính *là* những từ đại diện cho cảm giác đó. Nhưng chúng ta không biết cảm giác đó là gì, bởi vì những *t*ừ đó đã trở nên quan trọng. Khi bạn tự gọi bản thân mình là một

người Phật giáo, một người Thiên Chúa giáo, thì từ đó có nghĩa là gì, ẩn ý *đằng sau* từ đó mà bạn chẳng bao giờ xét đến là gì? Cái tâm điểm, cốt lõi của chúng ta là từ ngữ, là nhãn hiệu. Nếu nhãn hiệu không quan trọng, nếu điều quan trọng là những gì nằm sau nhãn hiệu đó, thì bạn có thể tìm hiểu. Nhưng nếu bị đồng nhất hóa với nhãn hiệu và mắc kẹt trong đó, thì bạn không thể làm gì được. Và chúng ta đang *bị* đồng nhất hóa với nhãn hiệu: nhà cửa, hình thức, danh xưng, đồ đạc, tài khoản ngân hàng, ý kiến của chúng ta, tác nhân kích thích của chúng ta, vân vân. Chúng ta là tất cả những thứ đó – những thứ có một cái tên đại diện. Những *th*ứ đó trở nên quan trọng, tên gọi, nhãn hiệu. Và do đó, tâm điểm, cốt lõi chính *là* từ ngữ.

Nếu không có từ ngữ, không có nhãn hiệu, thì cũng không có tâm điểm, phải vậy không? Có một sự tan rã, một sự trống không – không phải tình trạng trống không của nỗi sợ hãi, một thứ hoàn toàn khác. Xuất hiện một cảm giác không là gì cả, bởi vì bạn đã gỡ bỏ tất cả nhãn hiệu, hay đúng hơn là bởi vì bạn hiểu được lý do tại sao mình gán nhãn cho những cảm giác và ý niệm, nên bạn hoàn toàn mới mẻ, không phải vậy sao? Lúc đó, không có tâm điểm là nơi xuất phát hành động nữa. Tâm điểm, tức là từ ngữ, bị phá bỏ. Và khi nhãn hiệu bị bóc đi thì bạn ở đâu với tư cách là tâm điểm? Bạn vẫn ở đó thôi, nhưng có một sự biến chuyển. Sự biến chuyển đó có gây hoảng sợ đôi chút. Do đó, bạn không tiếp tục với những gì còn dính líu trong nó; bạn đã bắt đầu phán xét nó, quyết định xem bạn có thích nó hay không. Bạn không tiếp tục cố hiểu xem chuyện gì sắp xảy đến, nhưng bạn đã phán xét rồi, nghĩa là bạn có một tâm điểm là nơi xuất phát hành động. Do đó, bạn ở yên một chỗ khi phán xét. Những từ "thích" và "không thích" trở nên quan trọng. Nhưng điều gì xảy ra khi bạn không đặt tên? Bạn sẽ nhìn vào một cảm xúc, nhìn vào một cảm giác một cách trực tiếp hơn, và vì vậy có một mối tương giao thật khác biệt đối với nó, giống như mối tương giao của bạn với một bông hoa khi không đặt tên cho nó. Bạn *buộc* phải nhìn nó theo một cách mới mẻ. Khi không đặt tên cho một nhóm người, bạn buộc phải nhìn vào gương mặt mỗi cá nhân và không đối xử với họ như một tập thể. Do đó, bạn sẽ tỉnh giác hơn nhiều, có khả năng quan sát tốt hơn nhiều và hiểu biết hơn. Bạn có ý thức sâu sắc hơn về lòng trắc ẩn, tình thương. Nhưng nếu bạn đối xử với tất cả họ như một nhóm người chung chung, thì thế là xong.

Nếu không gán nhãn, thì bạn phải xem xét mọi cảm giác khi nó khởi lên. Khi bạn gán nhãn, thì cảm giác có khác với nhãn hiệu không? Hay chính nhãn hiệu đánh thức cảm giác? Xin hãy nghĩ thật kỹ điều này. Khi gán nhãn, đa phần chúng ta đều tô đậm thêm cảm giác của mình. Cảm giác và đặt tên là hai việc xảy ra đồng thời. Nếu có một khoảng cách giữa việc đặt tên và cảm giác, thì bạn có thể khám phá

ra liệu cảm giác đó có khác với việc đặt tên, và lúc đó bạn sẽ có thể đối phó với cảm giác mà không đặt tên cho nó.

Vấn đề ở đây là làm sao để thoát khỏi một cảm giác mà chúng ta đặt tên, chẳng hạn như cơn giận, không phải vậy sao? Không phải là làm sao để khuất phục, chế ngự nó – vì những việc đó đều ngu muội và thiếu chín chắn – mà là làm sao để thực sự thoát khỏi nó? Để thực sự thoát khỏi nó, chúng ta phải khám phá xem liệu từ ngữ có quan trọng hơn cảm giác hay không. Từ "giận" có ý nghĩa hơn bản thân cảm giác đó. Muốn thực sự khám phá điều đó thì phải có một khoảng cách giữa cảm giác và việc đặt tên. Và đó mới là một phần của vấn đề.

Nếu tôi không đặt tên cho một cảm giác, tức là nếu tư duy không chỉ hoạt động đơn thuần nhờ từ ngữ, hoặc nếu tôi không suy nghĩ dưới dạng các từ ngữ, hình ảnh hoặc biểu tượng, giống như đa phần chúng ta đều làm, thì điều gì xảy ra? Chắc chắn lúc đó tâm trí không chỉ là chủ thể quan sát. Khi tâm trí không suy nghĩ dưới dạng các từ ngữ, biểu tượng, hình ảnh, thì không có chủ thể suy nghĩ tách rời với suy nghĩ, vốn là từ ngữ. Lúc đó, tâm trí tĩnh lặng – không phải nhờ cố gắng làm cho tĩnh lặng, mà tĩnh lặng một cách tự nhiên – không phải vậy sao? Khi tâm trí thực sự tĩnh lặng, thì các cảm giác mới khởi lên có thể được giải quyết ngay lập tức. Chỉ khi chúng ta đặt tên cho các cảm giác và do vậy củng cố chúng thêm, thì các cảm giác đó mới có tính tiếp nối. Chúng được lưu giữ trong cái tôi trung tâm, mà từ đó, chúng ta gán thêm nhãn hiệu, để củng cố hoặc để truyền đạt chúng. Khi tâm trí không còn là cái tôi trung tâm, như chủ thể suy nghĩ đã tạo nên từ những từ ngữ, từ những kinh nghiệm quá khứ – tức là tất cả ký ức, nhãn hiệu được lưu trữ và phân loại, đưa vào những ngăn riêng – khi tâm trí không làm những việc như vậy, thì hiển nhiên nó sẽ tĩnh lặng. Nó không còn bị ràng buộc, nó không còn là một trung tâm như cái "tôi" – nhà của tôi, thành tựu của tôi, công việc của tôi – vốn chỉ là những từ ngữ, gây nên sự thôi thúc đối với cảm giác và nhờ vậy mà củng cố cho ký ức. Khi không thứ gì trong những điều này xảy ra thì tâm trí sẽ rất tĩnh lặng. Trạng thái đó không phải là sự cự tuyệt. Mà ngược lại, để đạt được mức độ đó, bạn phải đi qua tất cả những điều này, một kỳ công. Nó không chỉ đơn thuần là học vài từ ngữ, rồi lặp lại như học trò vẫn làm – "không đặt tên", "không đặt tên". Để làm theo tất cả những ẩn ý của nó, để thấy được cách tâm trí hoạt động, và nhờ đó mà đạt tới mức độ không còn đặt tên nữa, nghĩa là không còn một cái tôi trung tâm tách rời khỏi tư duy, thì chắc chắn toàn bộ quá trình này là thiền định đích thực.

Khi tâm trí thật sự tĩnh lặng, thì cái vô hạn mới có thể bắt đầu hiện hữu. Bất cứ quá trình nào khác, bất cứ cách tìm kiếm thực tại nào khác chỉ đơn thuần là tự phóng chiếu ra bên ngoài, tự tạo, và do đó

nó không có thật. Nhưng quá trình này rất gian nan và nó có nghĩa là tâm trí phải không ngừng nhận thức mọi thứ đang xảy ra với nó ở nội tâm. Để đạt tới mức độ này, không thể có phê phán hay biện minh từ đầu tới cuối – đây không phải là một sự kết thúc. Không hề có kết thúc, bởi vì có điều gì đó phi thường vẫn đang tiếp diễn. Đây không phải là sự hứa hẹn. Nó dành để bạn trải nghiệm, thâm nhập vào bản thân mình ngày càng sâu hơn, để tất cả các tầng lớp của cái tôi trung tâm đều bị xóa bỏ và bạn có thể làm điều này một cách nhanh nhẹn hay biếng lười. Thật thú vị khi theo dõi tiến trình của tâm trí, xem nó phụ thuộc vào từ ngữ ra sao, xem từ ngữ kích thích ký ức hoặc làm thức tỉnh kinh nghiệm đã tắt ngấm và hồi sinh nó như thế nào. Trong quá trình đó, tâm trí sống trong tương lai hoặc trong quá khứ. Vì vậy, từ ngữ là cực kỳ quan trọng, về mặt thần kinh cũng như tâm lý. Và xin bạn đừng học điều này từ tôi hay sách vở. Bạn không thể học điều đó từ người khác hay tìm được trong sách vở đâu. Những gì bạn học được từ người khác hoặc sách vở không phải là thực tế. Nhưng bạn có thể trải nghiệm nó, bạn có thể theo dõi chính mình khi hành động, quan sát chính mình đang suy nghĩ, xem cách bạn suy nghĩ, cách bạn đặt tên cho cảm giác nhanh như thế nào ngay khi nó khởi lên – và theo dõi toàn bộ quá trình giải thoát tâm trí khỏi cái tôi trung tâm của nó. Tâm trí khi đó đang tĩnh lặng thì có thể tiếp nhận cái bất diệt.

Câu hỏi 28

VỀ CÁI ĐÃ BIẾT VÀ CÁI CHƯA BIẾT

Câu hỏi : *Tâm trí của chúng ta chỉ biết những gì đã biết. Vậy thì điều gì trong chúng ta thôi thúc ta tìm đến cái chưa biết, thực tại, Thượng Đế?*

Krishnamurti : Tại sao tâm trí lại thúc đẩy chúng ta hướng về cái chưa biết? Phải chăng trong ta có một nhu cầu thôi thúc về cái chưa biết, thực tại, Thượng Đế? Xin hãy suy nghĩ về điều này thật nghiêm túc. Đây không phải là câu hỏi tu từ, mà là một câu hỏi để chúng ta thực sự tìm kiếm câu trả lời. Phải chăng trong mỗi người chúng ta đều có một nhu cầu thôi thúc phải tìm kiếm cái chưa biết? Có hay không? Làm sao bạn tìm được cái chưa biết? Nếu không biết nó, thì làm thế nào bạn có thể tìm thấy nó? Phải chăng có một sự thúc đẩy tìm đến thực tại, hay đó chỉ đơn thuần là khao khát đối với cái đã biết được mở rộng thêm? Bạn hiểu điều tôi muốn nói không? Tôi đã biết nhiều thứ. Song chúng không mang lại cho tôi hạnh phúc, sự thỏa mãn, niềm vui. Vậy nên bây giờ tôi muốn một thứ gì *khác* sẽ cho tôi niềm vui lớn hơn, hạnh phúc lớn hơn, sức sống dào dạt hơn – hoặc bất cứ thứ gì bạn thích. Liệu cái đã biết, tức là tâm trí của tôi – bởi vì tâm trí của tôi là những gì đã biết, là kết quả của quá khứ – có thể tìm được cái chưa biết không? Nếu tôi không biết thực tại, cái chưa biết, thì làm sao tôi tìm nó được? Chắc chắn nó phải tự đến, tôi không thể theo đuổi nó. Nếu theo đuổi nó, thì tức là tôi đang đi theo một thứ đã biết, do chính tôi phóng chiếu ra bên ngoài.

Vấn đề của chúng ta không phải là cái gì bên trong đang thôi thúc chúng ta tìm kiếm cái chưa biết – vì điều đó thì đã đủ rõ ràng rồi. Mà vấn đề chính là khao khát được an toàn hơn, ổn định hơn, lâu dài hơn, hạnh phúc hơn của bản thân chúng ta, nhằm thoát khỏi tình trạng bất ổn, khỏi nỗi đau khổ, sự rối loạn. Đó là động lực rõ ràng của chúng ta. Khi có động lực đó, sự thôi thúc đó, bạn sẽ tìm thấy

một lối thoát kỳ diệu, một nơi trú ẩn kỳ diệu – nơi Đức Phật, Đức Chúa, hoặc trong những khẩu hiệu chính trị và những thứ đại loại như vậy. Đó không phải là thực tại. Đó không là cái không thể biết, cái chưa biết. Do đó, sự thôi thúc tìm đến cái chưa biết phải chấm dứt, việc tìm kiếm cái chưa biết phải dừng lại. Điều đó nghĩa là phải có sự hiểu biết về cái đã biết được tích lũy lại, tức là tâm trí. Tâm trí phải hiểu bản thân nó *là* cái đã biết, bởi vì đó là tất cả những gì nó biết. Bạn không thể nghĩ về điều gì đó mà bạn không biết. Bạn chỉ có thể nghĩ về điều mà bạn biết.

Khó khăn của chúng ta là không để tâm trí tiếp tục hành động *trong* cái đã biết. Điều đó chỉ có thể xảy ra khi tâm trí hiểu được chính nó và rằng tất cả động thái của nó đều xuất phát từ quá khứ, phóng chiếu bản thân nó vào tương lai thông qua hiện tại như thế nào. Đó là một chuyển động liên tục của cái đã biết; liệu chuyển động này có thể chấm dứt không? Nó chỉ có thể chấm dứt khi hiểu được cơ chế hoạt động quá trình của chính nó, chỉ khi tâm trí hiểu được chính nó và các hoạt động, chiều hướng, mục đích, những mưu cầu, đòi hỏi của nó – không chỉ những đòi hỏi bên ngoài, mà cả những thôi thúc và động cơ ẩn sâu bên trong. Đây quả là một nhiệm vụ gian nan. Bạn không thể khám phá được chỉ trong một buổi gặp gỡ, trong một bài diễn thuyết, hay khi đọc một quyển sách. Ngược lại, cần một sự tỉnh giác không ngừng, nhận thức không ngừng mọi động thái của tư duy – không chỉ khi bạn đang thức mà cả khi đang ngủ. Đó phải là một quá trình toàn diện, chứ không phải một quá trình rời rạc, cục bộ.

Ngoài ra, *ý hướng* phải đúng đắn. Tức là phải chấm dứt sự mê muội rằng trong thâm tâm tất cả chúng ta đều muốn cái chưa biết. Thật ảo tưởng khi nghĩ rằng chúng ta đều đang tìm kiếm Thượng Đế – không hề. Chúng ta không cần phải *tìm kiếm* ánh sáng. Ánh sáng sẽ xuất hiện khi không còn bóng tối, chúng ta không thể tìm thấy ánh sáng nhờ bóng tối được. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là gỡ bỏ những chướng ngại tạo nên bóng tối và việc tháo dỡ đó phụ thuộc vào *ý hướng* của bạn. Nếu đang gỡ bỏ chúng *để* thấy được ánh sáng, thì bạn không phải tháo dỡ bất cứ thứ gì cả, bạn chỉ đang thay thế từ "bóng tối" bằng từ "ánh sáng" mà thôi. Ngay cả việc nhìn vượt qua bóng tối cũng là một cách thoát khỏi bóng tối.

Cái chúng ta phải xem xét không phải là điều gì đang thôi thúc chúng ta, mà là tại sao trong ta lại có sự hỗn loạn, náo động, xung đột và đối kháng như vậy – tất cả những thứ ngu muội trong sự tồn tại của chúng ta. Khi không có những thứ này, thì ánh sáng mới xuất hiện mà chúng ta không cần phải tìm kiếm. Khi không còn ngu muội, trí tuệ mới xuất hiện. Nhưng kẻ ngu muội mà cố gắng để *trở nên* thông minh thì vẫn cứ ngu muội. Sự ngu muội không bao giờ có thể trở

thành thông thái được. Chỉ khi sự ngu muội chấm dứt thì sự thông thái, minh triết mới xuất hiện. Kẻ ngu muội có cố gắng trở nên thông thái, uyên bác thì rõ ràng cũng không bao giờ làm được. Để biết ngu muội mà gì, ta phải thâm nhập vào nó, không chỉ hời hợt bên ngoài, mà phải thật đầy đủ, trọn vẹn, sâu sắc, uyên thâm. Người ta phải thâm nhập vào tất cả tầng lớp khác nhau của sự ngu muội và khi sự ngu muội ngừng lại thì trí tuệ xuất hiện.

Do đó, điều quan trọng là biết được rằng không phải có điều gì đó hơn hẳn hay không, thứ gì đó lớn hơn cái đã biết, thứ đang thôi thúc chúng ta tìm đến cái chưa biết – mà phải thấy được cái gì bên trong chúng ta đang gây ra tình trạng hỗn loạn, chiến tranh, phân biệt giai cấp, sự kiểu cách cảnh vẻ, theo đuổi những thứ có tiếng tăm, tích lũy kiến thức, trốn tránh bằng âm nhạc, nghệ thuật, bằng rất nhiều con đường khác nữa. Chắc chắn rằng điều quan trọng là thấy được thực trạng của những sự việc đó và quay về với bản thân như mình là. Từ đó, chúng ta có thể tiếp tục tiến hành. Lúc ấy, gạt qua một bên cái đã biết thì tương đối dễ dàng rồi. Khi tâm trí tĩnh lặng, khi không còn tự phóng chiếu bản thân vào tương lai hay ao ước điều gì, khi tâm trí thật sự thanh tịnh, bình an vô cùng, thì cái chưa biết bắt đầu hiện hữu. Bạn không cần phải tìm kiếm nó. Bạn không thể mời gọi nó. Cái mà bạn có thể mời gọi chỉ là cái đã biết. Bạn không thể mời gọi một vị khách chưa biết được. Bạn chỉ có thể mời người mà bạn đã biết. Nhưng bạn không biết cái chưa biết, Thượng Đế, thực tại, hoặc bất cứ điều gì bạn thích. Nó phải xuất hiện. Và nó chỉ có thể xuất hiện khi cánh đồng trong trạng thái tốt, khi đất đã được cày xới, nhưng nếu bạn cày xới *để* cho nó xuất hiện, thì bạn sẽ không có được nó.

Vấn đề của chúng ta không phải là làm sao để tìm kiếm điều chưa thể biết, mà là hiểu được quá trình tích lũy của tâm trí, mà tâm trí bao giờ cũng là cái đã biết. Đó là nhiệm vụ gian nan: Nó đòi hỏi sự chú tâm không ngừng, nhận thức không ngừng, mà trong đó không có sự phân tâm, không có đồng nhất hóa, không chỉ trích; chính là *tồn tại với cái đang là* . Lúc đó, tâm trí có thể tĩnh lặng. Dù thiền định, áp đặt kỷ luật cho bản thân nhiều đến đâu đi nữa thì cũng không thể làm cho tâm trí *tĩnh lặng* , theo đúng ý nghĩa của từ này. Chỉ khi những cơn gió ngừng thổi thì hồ nước mới trở nên lặng yên. Bạn không thể *khiến* cho hồ nước đó lặng yên được. Việc của chúng ta không phải là theo đuổi cái chưa biết, mà cần hiểu được tình trạng hỗn loạn, bất ổn, nỗi đau khổ trong chính chúng ta. Và lúc đó, cái chưa biết sẽ bắt đầu hiện hữu một cách âm thầm, điều này ẩn chứa niềm vui.

Câu hỏi 29
SỰ THẬT VÀ DỐI TRÁ

Câu hỏi : *Như ngài đã nói, vì sao khi được nhắc lại thì sự thật trở thành điều dối trá? Thực ra dối trá là gì? Tại sao nói dối là sai? Chẳng phải đây là vấn đề sâu sắc và tinh tế ở mọi cấp độ tồn tại của chúng ta hay sao?*

Krishnamurti : Ở đây có hai vấn đề chính, vậy chúng ta cùng xem xét vấn đề đầu tiên nhé. Đó là: Khi một sự thật được nhắc lại, thì tại sao nó trở thành sự dối trá? Chúng ta lặp lại điều gì? Bạn có thể lặp lại một sự hiểu biết không? Tôi hiểu điều gì đó thì tôi có thể lặp lại nó không? Tôi có thể diễn đạt nó thành lời, tôi có thể truyền đạt nó, nhưng kinh nghiệm chắc chắn không phải là thứ có thể lặp lại, đúng không? Chúng ta mắc kẹt trong từ ngữ và bỏ qua ý nghĩa của kinh nghiệm. Nếu có một trải nghiệm, thì bạn có thể lặp lại nó không? Bạn có thể *muốn* lặp lại nó, bạn có thể khao khát nó được tái diễn, khao khát cảm giác về nó. Song một khi bạn có một trải nghiệm và nó đã chấm dứt, thì nó không thể lặp lại nữa. Điều có thể lặp lại là cảm giác và từ ngữ tương ứng làm hồi sinh cảm giác đó mà thôi. Thật không may, vì đa số chúng ta đều là những người tuyên truyền nên chúng ta bị mắc kẹt trong việc lặp lại từ ngữ. Thế là chúng ta sống bằng ngôn từ và chối từ sự thật.

Chẳng hạn, lấy ví dụ về cảm giác yêu thương. Bạn có thể lặp lại cảm giác đó không? Khi bạn nghe những lời như: "Hãy thương yêu hàng xóm láng giềng" thì đó có phải là sự thật với bạn không? Nó là sự thật chỉ khi bạn thương yêu láng giềng của mình; và tình thương đó không thể lặp lại, chỉ từ ngữ lặp lại mà thôi. Nhưng đa phần chúng ta đều hạnh phúc, mãn nguyện với sự lặp lại: "Hãy thương yêu hàng xóm láng giềng" hay "Đừng tham lam". Vì vậy, sự thật của người khác, hoặc một trải nghiệm thực sự nào của bạn, đơn thuần bằng cách lặp lại, sẽ không trở thành một thực tế. Mà ngược lại, việc lặp lại ngăn cản thực tế. Chỉ đơn thuần lặp lại những ý niệm nào đó thì

không phải là thực tế.

Cái khó ở đây là hiểu được vấn đề này mà không suy nghĩ về thứ đối lập. Dối trá không tương phản với sự thật. Người ta nhìn thấy sự thật của điều đang được nói, không phải ở vị thế đối lập hay tương phản, như một lời dối trá hay một sự thật; mà chỉ cần nhìn thấy rằng đa số chúng ta đều lặp lại mà không hiểu. Chẳng hạn, chúng ta vừa thảo luận về việc đặt tên hay không đặt tên cho một cảm giác, vân vân. Tôi tin chắc rằng nhiều người trong số các bạn sẽ lặp lại điều đó và nghĩ rằng đó là "sự thật". Bạn sẽ không bao giờ lặp lại một trải nghiệm nếu nó là một trải nghiệm trực tiếp.

Bạn có thể truyền đạt trải nghiệm, nhưng khi nó là một trải nghiệm *thực sự* , thì những cảm giác đằng sau nó biến mất, nội dung cảm xúc đằng sau những ngôn từ cũng hoàn toàn tiêu tan.

Chẳng hạn, lấy ví dụ về ý niệm rằng người suy nghĩ và suy nghĩ là một. Đó có thể là sự thật đối với bạn, bởi vì bạn đã trực tiếp trải nghiệm. Nhưng nếu tôi lặp lại điều đó thì sẽ không đúng rồi, phải vậy không? – Làm ơn hãy nhớ, sự thật không đối lập với giả dối. Việc lặp lại của tôi không phải là thực tế, nó chỉ đơn thuần là lặp lại mà thôi, do vậy nó chẳng có ý nghĩa gì cả. Như bạn thấy đó, bằng cách lặp lại, chúng ta tạo ra tín điều, giáo điều, chúng ta dựng lên một ngôi thánh đường và trú ẩn trong đó. Từ ngữ và cái không phải sự thật trở thành "sự thật". Từ ngữ không phải là sự thật. Nhưng đối với chúng ta, sự thật lại là *từ ngữ* và đó là lý do tại sao người ta phải vô cùng thận trọng để không lặp lại điều gì đó mà họ chưa thực sự hiểu. Nếu hiểu điều gì, bạn có thể truyền đạt nó, nhưng ngôn từ và ký ức đã đánh mất ý nghĩa cảm xúc của chúng. Do đó, nếu người ta hiểu được điều đó, thì trong giao tiếp thông thường, cách nhìn của họ, từ ngữ họ dùng sẽ thay đổi.

Vì chúng ta tìm kiếm sự thật bằng cách tự biết mình chứ không chỉ là những người tuyên truyền đơn thuần, nên rất cần phải hiểu điều này. Thông qua sự lặp lại, người ta tự mê hoặc bản thân bằng những ngôn từ hay cảm xúc. Người ta bị mắc kẹt trong những ảo tưởng. Để thoát khỏi đó, bắt buộc phải trải nghiệm trực tiếp, và để trải nghiệm trực tiếp, người ta phải tự nhận thức về bản thân trong quá trình của sự lặp lại, của những thói quen, của ngôn từ, của các cảm giác. Nhận thức đó mang lại cho người ta một sự tự do phi thường để xuất hiện sự đổi mới, một sự trải nghiệm không ngừng, một cái mới.

Câu hỏi còn lại là: "Thực ra dối trá là gì? Tại sao nói dối là sai? Chẳng phải đây là vấn đề sâu sắc và tinh tế ở mọi cấp độ tồn tại của chúng ta hay sao?"

Dối trá là gì? Là mâu thuẫn, một sự tự mâu thuẫn, không phải vậy sao? Người ta có thể cố ý mâu thuẫn hoặc vô ý. Nó có thể có chủ ý hoặc vô ý. Sự mâu thuẫn có thể vô cùng tinh tế hoặc dễ phát hiện. Khi sự phân tách trong mâu thuẫn quá lớn, thì người ta trở nên mất cân bằng hoặc họ nhận ra sự chia cách đó và bắt đầu vá víu nó.

Để hiểu vấn đề này, dối trá là gì và tại sao chúng ta nói dối, ta phải thâm nhập vào nó, mà không suy nghĩ bằng cái đối lập. Liệu chúng ta có thể nhìn vào vấn đề mâu thuẫn này trong chính mình mà không cần phải cố gắng để không bị mâu thuẫn không? Khi xem xét vấn đề này, khó khăn của chúng ta là tuy dễ dàng chỉ trích thói dối trá, nhưng để hiểu nó, liệu chúng ta có thể suy nghĩ về nó bằng cách không nghĩ về sự thật và sự giả dối, mà về *sự mâu thuẫn* được không? Tại sao chúng ta mâu thuẫn? Tại sao lại có sự mâu thuẫn trong bản thân chúng ta? Chẳng phải có một nỗ lực để sống theo một tiêu chuẩn, một khuôn mẫu – một sự cố gắng bắt chước không ngừng của bản thân chúng ta với một khuôn mẫu, một nỗ lực không ngừng nghỉ để trở thành điều gì đó trong mắt của người khác hoặc trong mắt chính chúng ta hay sao? Chúng ta khao khát tuân thủ một khuôn mẫu, không phải vậy sao? Và khi người ta không sống theo khuôn mẫu đó, thì có sự mâu thuẫn.

Vậy tại sao chúng ta lại có một khuôn mẫu, một tiêu chuẩn, một sự cố gắng bắt chước, một ý niệm mà chúng ta cố gắng sống theo đó? Tại sao? Rõ ràng là để bảo đảm, để an toàn, để được ưa thích và có ý kiến tốt về bản thân chúng ta, vân vân.

Đó là mầm mống của mâu thuẫn. Chừng nào chúng ta còn cố gắng bắt chước thứ gì đó, còn cố gắng *trở thành* điều gì đó, thì còn *phải* có mâu thuẫn. Do đó, phải có sự chia tách giữa cái sai và cái đúng. Tôi nghĩ điều này rất quan trọng, nếu bạn thâm nhập vào nó một cách tĩnh lặng. Vấn đề không phải là không có cái sai và cái đúng, mà là tại sao có mâu thuẫn trong chính mình? Không phải vì chúng ta đang nỗ lực để *trở thành* gì đó – cao quý, tốt đẹp, đức hạnh, sáng tạo, hạnh phúc, vân vân? Trong chính khao khát *trở thành* điều gì đó sẽ có cái mâu thuẫn – tức là không trở thành thứ gì khác. Chính cái mâu thuẫn này mang tính tàn phá rất lớn. Nếu một người có khả năng đồng nhất hóa hoàn toàn với điều gì đó, với thứ này hay thứ khác, thì sự mâu thuẫn sẽ ngừng lại. Khi chúng ta đồng nhất hóa bản thân mình một cách trọn vẹn với điều gì đó, thì sẽ xuất hiện sự tự khép kín, sự kháng cự, gây ra tình trạng mất cân bằng – đây là điều hiển nhiên.

Tại sao có sự mâu thuẫn trong bản thân chúng ta? Tôi đã làm điều gì đó và không muốn bị phát hiện. Tôi nghĩ về điều gì đó không đạt đến chuẩn mực, việc đó khiến tôi rơi vào trạng thái mâu thuẫn và tôi

không thích như vậy. Nơi nào có sự cố gắng bắt chước, thì phải có nỗi sợ hãi và chính sự lo sợ này gây ra mâu thuẫn. Ngược lại, nếu không có sự trở thành, không có nỗ lực để là gì đó, thì sẽ không có cảm giác lo sợ, không có mâu thuẫn, cũng không có sự dối trá trong chúng ta ở bất kỳ cấp độ nào, dù hữu thức hay vô thức – điều gì đó để lấp liếm, che đậy, điều gì đó để phô trương. Bởi vì phần lớn cuộc đời chúng ta là một vấn đề về tâm trạng và điệu bộ, tùy theo tâm trạng mà chúng ta thể hiện điệu bộ – một sự mâu thuẫn. Khi tâm trạng biến mất, chúng ta là chính mình. Điều thực sự quan trọng chính là sự mâu thuẫn này, chứ không phải là bạn có thốt ra một lời nói dối vô hại hay không. Chừng nào sự mâu thuẫn này còn tồn tại, thì còn phải có cách sống giả tạo, bề ngoài, và do đó còn có những nỗi lo sợ thiển cận cần phải được canh giữ – và lúc đó, như bạn biết, sẽ có những lời nói dối vô hại và những thứ đại loại như vậy. Chúng ta hãy nhìn vào câu hỏi này, mà đừng hỏi dối trá là gì và sự thật là gì, mà hãy thâm nhập vào vấn đề về sự mâu thuẫn trong chính mình, không cần đến những mặt đối lập nhau ấy. Điều này sẽ vô cùng khó khăn, bởi vì khi lệ thuộc quá nhiều vào cảm giác, đa phần cuộc sống của chúng ta toàn là mâu thuẫn. Chúng ta lệ thuộc vào những ký ức, ý kiến. Chúng ta có rất nhiều nỗi lo sợ muốn che đậy – tất cả đều gây ra mâu thuẫn trong bản thân ta. Khi mâu thuẫn lên đến mức không thể chịu nổi nữa, người ta sẽ bị rối loạn tâm thần. Con người muốn bình an, nhưng mọi chuyện mà họ làm đều gây ra chiến tranh, không chỉ trong gia đình mà còn ở bên ngoài. Thay vì tìm hiểu nguyên nhân gây ra xung đột, chúng ta lại chỉ càng cố gắng để trở thành thế này thế nọ, thành cái đối lập, thế nên ta càng gây ra sự chia tách lớn hơn.

Liệu chúng ta có thể hiểu được tại sao lại có mâu thuẫn trong chính mình – không chỉ hời hợt bên ngoài, mà còn sâu sắc, dính dáng đến tâm lý hơn nhiều? Trước tiên, người ta có nhận ra rằng mình đang sống trong mâu thuẫn không? Chúng ta muốn hòa bình, nhưng chúng ta là những người theo chủ nghĩa dân tộc. Chúng ta muốn tránh nỗi đau khổ cho xã hội, nhưng mỗi người chúng ta lại mang đầu óc cá nhân, hẹp hòi, tự khép kín. Chúng ta không ngừng sống trong mâu thuẫn. Tại sao lại vậy? Chẳng phải vì chúng ta là những nô lệ của cảm giác hay sao? Bạn không cần phủ nhận hay đồng ý với điều này đâu. Nó đòi hỏi rất nhiều hiểu biết về những ẩn ý của cảm giác, tức là những khao khát. Chúng ta muốn rất nhiều thứ, tất cả đều mâu thuẫn với nhau. Chúng ta đeo rất nhiều mặt nạ đối lập nhau. Chúng ta đeo một cái mặt nạ khi nó hợp với chúng ta và chối bỏ nó khi có thứ gì khác có lợi hơn, thú vị hơn. Chính trạng thái mâu thuẫn này gây ra sự dối trá. Để đối chọi với sự dối trá, chúng ta tạo ra "sự thật". Nhưng chắc chắn sự thật không là cái đối lập của dối trá. Thứ gì có một cái đối lập thì không phải là sự thật. Sự đối lập hàm chứa

cái đối lập của riêng nó, do đó nó không phải là sự thật. Và để hiểu vấn đề này thật sâu sắc, người ta phải nhận ra tất cả sự mâu thuẫn mà mình sống trong đó. Khi tôi nói: "Tôi yêu thương bạn", thì đi cùng với nó là sự ganh tỵ, đố kỵ, lo âu, sợ hãi – tức là sự mâu thuẫn. Chính sự mâu thuẫn này là cái cần phải hiểu và người ta chỉ có thể hiểu nó khi nhận thức được về nó, nhận thức mà không chỉ trích hay biện minh – chỉ nhìn vào nó mà thôi. Để nhìn vào nó một cách thụ động, người ta phải hiểu được tất cả các quá trình biện minh và chỉ trích.

Không dễ gì mà nhìn vào thứ gì đó một cách thụ động; nhưng khi hiểu được điều đó, người ta sẽ bắt đầu hiểu toàn bộ quá trình của những đường lối mà chúng ta cảm nhận và tư duy. Khi người ta nhận thức được trọn vẹn ý nghĩa của sự mâu thuẫn trong chính mình, thì nó sẽ mang lại một sự thay đổi phi thường: Lúc đó, bạn là chính mình, chứ không phải thứ gì đó mà bạn đang *cố gắng* trở thành. Bạn không còn theo đuổi lý tưởng hay mưu cầu hạnh phúc nữa. Bạn là cái bạn đang là và từ đó bạn tiếp tục hành động. Như vậy, mâu thuẫn sẽ không còn khả năng xuất hiện nữa.

Câu hỏi 30
VỀ THƯỢNG ĐẾ

Câu hỏi : *Ngài đã giác ngộ sự thật. Vậy ngài có thể nói cho chúng tôi biết Thượng Đế là gì không?*

Krishnamurti : Làm sao bạn biết tôi đã giác ngộ? Để biết tôi đã giác ngộ, thì bạn cũng phải giác ngộ. Đây không phải là nói khéo cho qua chuyện đâu nhé. Để biết điều gì đó, bạn phải thuộc về nó. Chắc hẳn chính bạn cũng đã trải nghiệm, và do đó việc bạn nói rằng tôi đã giác ngộ có vẻ chẳng có ý nghĩa gì cả. Tôi đã giác ngộ hay chưa thì có gì quan trọng? Chẳng phải điều tôi đang nói là sự thật hay sao? Dù tôi có là người hoàn hảo nhất đi nữa, nếu điều tôi nói không phải là sự thật thì sao bạn còn lắng nghe tôi? Chắc chắn rằng sự giác ngộ của tôi không dính líu với bất cứ điều gì tôi đang nói, và một người sùng bái người khác bởi vì người đó đã giác ngộ thì thực chất đó là sự tôn sùng uy quyền, thế nên anh ta có thể không bao giờ tìm thấy sự thật. Hiểu điều được giác ngộ và biết người đã giác ngộ chẳng có gì quan trọng cả, phải vậy không?

Tôi biết người xưa đã nói rằng: “Hãy theo người đã giác ngộ”. Nhưng làm sao bạn biết được người nào đó đã giác ngộ hay chưa? Tất cả những gì bạn có thể làm là đồng hành với họ, ngay cả điều đó cũng vô cùng khó khăn trong thời đại này. Hiện nay có rất ít người tốt, theo đúng nghĩa của từ đó – tức là những người không mưu cầu điều gì, không chạy theo thứ gì. Những người đang tìm kiếm hay chạy theo thứ gì đó là loại người lợi dụng, do đó họ rất khó tìm thấy một người bạn đồng hành để thương yêu.

Chúng ta lý tưởng hóa những người đã giác ngộ và hy vọng họ sẽ cho mình điều gì đó, một mối quan hệ sai lầm. Làm cách nào một người đã giác ngộ có thể truyền đạt lại nếu không có tình thương? Đó là khó khăn của chúng ta. Trong tất cả những buổi thảo luận của chúng ta, chúng ta không thực sự thương yêu lẫn nhau đâu. Chúng ta nghi

ngờ nhau. Bạn muốn thứ gì đó từ tôi, như kiến thức, sự giác ngộ, hoặc bạn muốn đồng hành với tôi, tất cả những điều đó chứng tỏ rằng bạn chẳng thương yêu gì cả. Bạn muốn thứ gì đó, thế nên bạn quyết tâm lợi dụng. Nếu chúng ta thực sự thương yêu lẫn nhau thì sẽ có sự thông hiểu tức thời. Lúc đó thì bạn đã giác ngộ còn tôi chưa giác ngộ, hay việc bạn là người đẳng cấp cao hay thấp liệu có quan trọng gì. Bởi vì trái tim chúng ta đã héo tàn, nên Thượng Đế trở nên vô cùng quan trọng. Tức là bạn muốn biết Thượng Đế. Bởi vì bạn đã đánh mất tiếng hát trong tim mình nên bạn theo đuổi ca sĩ và hỏi xem họ có thể dạy bạn cách hát hay không. Họ có thể dạy bạn kỹ thuật thanh nhạc, nhưng kỹ thuật sẽ không dẫn bạn tới sự sáng tạo. Bạn không thể trở thành nhạc sĩ nếu chỉ nhờ biết cách hát mà thôi. Bạn có thể biết tất cả bước nhảy của một vũ điệu, nhưng nếu bạn không có tính sáng tạo trong tim, thì bạn sẽ chỉ hoạt động như một cái máy. Bạn không thể thương yêu nếu mục tiêu của bạn chỉ đơn thuần là đạt được một kết quả. Không có thứ nào giống như một lý tưởng, bởi vì đó chỉ đơn thuần là một thành tựu. Cái đẹp không phải là một thành tựu, mà nó là thực tế, hiện tại, chứ không phải ngày mai. Nếu có tình thương, bạn sẽ hiểu được cái chưa biết, bạn sẽ biết Thượng Đế là gì mà không cần ai nói cho nghe – và đó là vẻ đẹp của tình thương. Sự bất diệt nằm trong chính điều đó. Bởi vì không có tình thương thì chúng ta sẽ muốn ai khác, hoặc Thượng Đế ban phát tình thương cho ta. Nếu chúng ta thực sự thương yêu thì bạn có biết thế giới sẽ khác hẳn như thế nào không? Lúc đó, chúng ta sẽ là những con người thực sự hạnh phúc. Vì vậy, chúng ta không nên đầu tư hạnh phúc của mình vào vật chất, vào gia đình, vào các lý tưởng. Chúng ta sẽ hạnh phúc, và do đó tài sản, con người và lý tưởng sẽ không chi phối cuộc sống của chúng ta. Đó đều là những điều thứ yếu. Do chúng ta không có tình thương và không hạnh phúc, nên chúng ta mới đầu tư vào vật chất, vì nghĩ rằng chúng sẽ mang lại cho ta hạnh phúc, một trong những thứ chúng ta đầu tư vào chính là Thượng Đế.

Bạn muốn tôi nói cho bạn biết thực tại là gì. Điều không thể diễn tả được có thể nói ra thành lời không? Bạn có thể đo lường thứ gì đó mênh mông, vô hạn không? Bạn có thể tóm cơn gió bằng nắm tay được không? Nếu được, thì liệu đó có phải là gió không? Nếu bạn đo lường cái vô hạn thì đó có phải là thực tại không? Nếu bạn trình bày nó một cách chính xác, thì nó có phải là thực tại không? Chắc chắn là không rồi, vì khi bạn mô tả thứ gì đó vốn dĩ không thể mô tả được, thì nó không còn là thực tại. Khi bạn diễn dịch cái không thể biết thành điều đã biết, thì nó không còn là cái không thể biết nữa. Nhưng đó là những gì chúng ta khao khát. Lúc nào chúng ta cũng muốn biết, vì chỉ khi đó, chúng ta mới có thể tiếp nối, lúc đó chúng

ta nghĩ mình sẽ có thể giành được hạnh phúc, sự trường cửu tối thượng. Chúng ta muốn biết bởi vì chúng ta không hạnh phúc, bởi vì chúng ta đang đấu tranh một cách khổ sở, bởi vì chúng ta kiệt sức, thoái hóa. Tuy nhiên, thay vì nhận ra sự thật đơn giản – rằng chúng ta bị suy thoái, chúng ta đờ đẫn, mệt mỏi, đang trong tình trạng bất ổn – thì ta lại muốn đưa cái đã biết vào cái chưa biết, và cái chưa biết đó lại một lần nữa trở thành cái đã biết, vì vậy chúng ta không bao giờ có thể tìm thấy thực tại.

Do đó, thay vì hỏi ai đã giác ngộ chưa hoặc Thượng Đế là gì, thì tại sao bạn không chú tâm trọn vẹn và nhận thức về cái đang là? Lúc đó, bạn sẽ tìm thấy điều chưa biết, hay đúng hơn là nó sẽ đến với bạn. Nếu hiểu điều đã biết, thì bạn sẽ trải nghiệm rằng sự tĩnh lặng phi thường không phải do kích thích, không phải do cưỡng chế mà có, rằng sự trống không sáng tạo thì chỉ riêng thực tại mới có thể bước vào. Nó không thể xuất hiện với cái đang *trở thành* , đang nỗ lực. Nó chỉ có thể đến với cái đang *hiện hữu* , vốn hiểu hiện trạng. Lúc đó, bạn sẽ thấy rằng thực tại không ở đâu xa; cái chưa biết không ở đâu xa. Nó ở ngay trong hiện trạng. Do câu trả lời đối với một vấn đề nằm ngay trong vấn đề đó, nên thực tại nằm ngay trong hiện trạng. Nếu có thể hiểu nó, chúng ta sẽ biết được sự thật.

Thật vô cùng khó khăn để nhận thức về sự trì độn, nhận thức về thói tham lam, nhận thức về ác tâm, tham vọng, vân vân. Chính nhận thức về hiện trạng là sự thật. Chính sự thật sẽ cho bạn tự do, chứ không phải sự đấu tranh để được tự do. Do đó, thực tại không ở đâu xa, nhưng chúng ta lại đẩy nó ra xa, vì chúng ta cố gắng sử dụng nó làm phương tiện cho việc tự nối tiếp. Nó ở đây, ngay hiện tại, ngay lúc này. Cái bất diệt hay cái phi thời gian là hiện tại và một người bị mắc kẹt trong mạng lưới thời gian thì không thể hiểu hiện tại. Muốn giải thoát tư duy khỏi thời gian thì đòi hỏi phải hành động, nhưng tâm trí thì lười biếng, uể oải, và do đó bao giờ cũng gây ra những trở ngại khác. Điều này chỉ khả dĩ khi thiền định đúng cách, tức là hành động trọn vẹn, chứ không phải là hành động tiếp tục, và chỉ có thể hiểu hành động trọn vẹn khi tâm trí lĩnh hội được quá trình tiếp nối, tức là ký ức – không phải ký ức thực tế, mà là ký ức tâm lý. Chừng nào ký ức còn hoạt động, thì tâm trí không thể hiểu được cái đang là. Nhưng tâm trí của một người, toàn bộ bản thể của một người sẽ trở nên sáng tạo phi thường, tỉnh giác một cách thụ động khi họ hiểu được ý nghĩa của sự kết thúc, bởi vì trong sự kết thúc có sự đổi mới. Còn trong sự tiếp nối lại có cái chết, có sự suy tàn.

Câu hỏi 31
VỀ SỰ ĐỐN NGỘ

Câu hỏi : *Liệu chúng tôi có thể ngộ ra ngay lập tức sự thật mà ngài đang nhắc đến, dù không có bất cứ sự chuẩn bị nào trước không?*

Krishnamurti : Bạn có ý gì khi nói sự thật? Chúng ta đừng sử dụng một từ nào đó mà mình không biết ý nghĩa. Chúng ta có thể sử dụng từ đơn giản hơn, một từ trực tiếp hơn. Bạn có thể hiểu, bạn có thể lĩnh hội trực tiếp một vấn đề không? Đó là điều bạn ngụ ý, đúng không? Liệu bạn có thể hiểu cái đang là một cách tức thời, ngay bây giờ không? Khi hiểu được cái đang là, bạn sẽ hiểu ý nghĩa của sự thật. Nhưng chẳng có ý nghĩa gì khi nói rằng người ta phải hiểu sự thật. Liệu bạn có thể hiểu một vấn đề một cách trực tiếp, trọn vẹn và thoát khỏi nó không? Đó là điều được ngụ ý trong câu hỏi này, không phải vậy sao? Liệu bạn có thể hiểu một cuộc khủng hoảng, một thách thức ngay lập tức, thấy được toàn bộ ý nghĩa của nó và thoát khỏi nó không? Những gì bạn hiểu thì không để lại dấu vết nào cả; do đó, sự hiểu biết hay chân lý là tác nhân giúp giải thoát. Ngay bây giờ, liệu bạn có thể được giải thoát khỏi một vấn đề, khỏi một sự thách thức không? Cuộc đời là một chuỗi của những thách thức và phản ứng, nếu phản ứng của bạn với một thách thức bị quy định, bị hạn chế, không hoàn chỉnh, thì thách thức đó sẽ để lại dấu vết, để lại phần cặn bã của nó, thứ sẽ được củng cố hơn nữa nhờ một thách thức mới, đúng không? Thế nên có một ký ức không ngừng lắng đọng, những sự tích lũy, những vết sẹo, và với tất cả những vết sẹo này, bạn cố gắng gặp được cái mới, vì vậy bạn không bao giờ thấy được cái mới. Vì vậy, bạn không bao giờ hiểu được, không bao giờ thoát khỏi bất kỳ thách thức nào.

Vấn đề, là liệu tôi có thể hiểu trọn vẹn và trực tiếp một thách thức hay không? Cảm nhận tất cả ý nghĩa của nó, tất cả hương thơm của nó, chiều sâu, vẻ đẹp và sự xấu xí của nó, thế nên mới thoát được khỏi nó. Thách thức luôn luôn mới mẻ, đúng không? Vấn đề luôn

luôn mới mẻ, không phải vậy sao? Chẳng hạn, một vấn đề mà bạn gặp hôm qua đã trải qua sự thay đổi tới mức khi bạn gặp nó hôm nay, nó đã mới mẻ rồi. Nhưng bạn lại gặp nó với những thứ cũ kỹ, bởi vì bạn gặp nó mà không có gì biến đổi, chỉ đơn thuần thay đổi chút ít trong những suy nghĩ của chính bạn mà thôi.

Để tôi trình bày theo cách khác nhé. Ngày hôm qua, tôi đã gặp bạn. Từ đó đến giờ, bạn đã thay đổi. Bạn trải qua một sự biến đổi, nhưng tôi vẫn lưu giữ hình ảnh của bạn ngày hôm qua. Hôm nay, tôi tái ngộ bạn với hình ảnh tôi có trước đây về bạn, và do đó tôi không hiểu được bạn – tôi chỉ hiểu được hình ảnh của bạn mà tôi có được ngày hôm qua. Nếu tôi muốn hiểu bạn, người đã cải sửa, thay đổi, thì tôi phải gỡ bỏ hình ảnh cũ, tôi phải thoát khỏi hình ảnh của ngày hôm qua. Hay nói cách khác, để hiểu một thách thức, vốn luôn mới mẻ, tôi cũng phải gặp gỡ nó theo một cách khác, tức là không có cái cặn bã lắng đọng của ngày hôm qua. Do vậy, tôi phải nói lời từ biệt với ngày hôm qua.

Suy cho cùng, cuộc sống là gì? Nó là thứ gì đó luôn luôn mới mẻ, chẳng phải vậy sao? Nó là điều gì đó mà lúc nào cũng đang trải qua thay đổi, tạo nên một cảm giác mới. Hôm nay không bao giờ giống ngày hôm qua và đó là vẻ đẹp của cuộc sống. Liệu bạn và tôi có thể gặp mọi vấn đề theo một cách mới mẻ được không? Khi về nhà, liệu bạn có thể gặp vợ và con bạn theo một cách mới, gặp gỡ thách thức theo một cách mới được không? Bạn sẽ không thể làm được như vậy nếu chất đầy những ký ức về ngày hôm qua. Do đó, để hiểu được sự thật về một vấn đề, về một mối tương giao, bạn phải đến với nó bằng một cách mới mẻ – chứ không phải với một "tâm trí cởi mở", bởi vì điều đó không có ý nghĩa gì cả. Bạn phải đến với nó mà không mang theo những vết sẹo của ký ức về ngày hôm qua – nghĩa là khi mỗi thách thức phát sinh, hãy nhận ra tất cả phản ứng về ngày hôm qua và khi nhận thức về cặn bã lắng đọng, ký ức của ngày hôm qua, bạn sẽ thấy rằng chúng tự rời bỏ mà không cần phải đấu tranh gì cả, nhờ đó tâm trí của bạn trở nên tươi mới.

Liệu người ta có thể nhận ra sự thật ngay lập tức mà không cần chuẩn bị không? Tôi nói là có thể – không phải từ một ý muốn nhất thời nào đó của tôi, không phải từ một ảo giác nào đó; mà hãy trải nghiệm về tâm lý với nó và bạn sẽ thấy. Hãy chấp nhận bất kỳ thách thức nào, bất kỳ rắc rối nhỏ nhặt nào – đừng đợi đến lúc gặp phải một khủng hoảng lớn – và xem thử bạn phản ứng ra sao với nó. Hãy nhận thức về nó, về các phản ứng của bạn, về những ý hướng của bạn, thái độ của bạn, rồi bạn sẽ hiểu chúng, bạn sẽ hiểu bối cảnh của mình. Tôi cam đoan rằng bạn có thể thực hiện điều đó ngay lập tức nếu chú tâm hoàn toàn vào nó. Nếu đang tìm kiếm ý nghĩa trọn

vẹn về bối cảnh của mình – nó sản sinh ra ý nghĩa của nó – thì bạn sẽ nhanh chóng khám phá ra sự thật, hiểu biết về vấn đề đó. Sự hiểu biết hiện hữu ngay từ hiện tại, lúc này, vốn luôn là thứ phi thời gian. Mặc dù có thể là ngày mai, nhưng vẫn là bây giờ. Chỉ đơn thuần trì hoãn, chuẩn bị đón nhận cái vốn là ngày mai thì chỉ ngăn bản thân bạn hiểu được cái đang là. Chắc chắn bạn có thể hiểu trực tiếp cái đang là ở hiện tại, phải không? Để hiểu cái đang là, bạn phải thật yên tĩnh, không bị phân tâm, bạn phải dành trọn tâm trí và trái tim của mình cho nó. Nó phải là sự quan tâm duy nhất ở khoảnh khắc đó, một cách trọn vẹn. Khi ấy, cái đang là sẽ trao cho bạn đầy đủ chiều sâu của nó, trọn vẹn ý nghĩa của nó, và nhờ vậy bạn thoát khỏi vấn đề đó.

Nếu bạn muốn biết sự thật, chẳng hạn ý nghĩa tâm lý của tài sản vật chất, nếu bạn thực sự muốn hiểu nó một cách trực tiếp, ngay bây giờ, thì làm sao bạn tiếp cận nó? Chắc chắn bạn phải cảm thấy gần gũi với vấn đề, bạn không được sợ nó, bạn không được có bất cứ tín điều, bất cứ câu trả lời nào giữa bản thân bạn với vấn đề. Chỉ khi có mối tương giao trực tiếp với vấn đề thì bạn mới tìm thấy câu trả lời. Nếu bạn đưa ra một đáp án, nếu bạn phán xét, có sự ghét bỏ về mặt tâm lý, thì bạn sẽ trì hoãn, bạn sẽ chuẩn bị để ngày mai mới hiểu cái chỉ có thể hiểu "ngay bây giờ". Do đó, bạn sẽ không bao giờ hiểu được. Để lĩnh hội sự thật thì không cần chuẩn bị gì cả. Việc chuẩn bị hàm ý thời gian và thời gian không phải là phương tiện để hiểu chân lý. Thời gian mang tính tiếp nối, còn chân lý thì lại có tính phi thời gian, không tiếp nối. Sự hiểu biết là không liên tục, nó xuất hiện từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác, không có cái dư thừa lắng đọng.

Tôi e rằng tôi đang khiến tất cả những điều này nghe có vẻ rất khó khăn, phải không? Nhưng thật ra lại rất dễ dàng và đơn giản để hiểu, chỉ cần bạn *trải nghiệm* nó thôi. Nếu bạn mộng mơ, trầm ngâm về nó, thì vấn đề trở nên khó hiểu. Khi không có hàng rào ngăn cách giữa bạn và tôi, tôi sẽ hiểu bạn. Nếu tôi cởi mở với bạn, tôi sẽ hiểu bạn một cách trực tiếp – và cởi mở không phải là vấn đề của thời gian. Liệu thời gian có khiến tôi cởi mở không? Liệu sự chuẩn bị, hệ thống, phương pháp, việc kỷ luật có khiến tôi cởi mở với bạn không? Không. Điều khiến tôi cởi mở với bạn chính là ý hướng muốn hiểu biết của tôi. Tôi muốn cởi mở bởi vì tôi không có gì để che đậy, tôi không lo sợ. Do đó, tôi cởi mở và có sự cộng cảm ngay lập tức, rồi sự thật xuất hiện. Để tiếp nhận sự thật, để biết vẻ đẹp của nó, để biết niềm vui của nó, phải có sự lĩnh hội tức thời, không bị bao phủ bởi những lý thuyết, nỗi sợ hãi và câu trả lời.

Câu hỏi 32
VỀ SỰ ĐƠN GIẢN

Câu hỏi : *Đơn giản là gì? Có phải nó hàm ý việc là rất rõ ràng những điều thiết yếu và bỏ qua tất cả những thứ khác không?*

Krishnamurti : Hãy xem đơn giản không là gì nhé. Bạn đừng cho rằng "Đó là điều tiêu cực" hay "Hãy nói với chúng tôi điều gì tích cực đi". Như vậy là phản ứng ấu trĩ và khinh suất. Những ai đề nghị bạn "tích cực" là những kẻ chỉ biết lợi dụng. Họ có thứ gì đó mà bạn muốn để cho bạn và thông qua đó, họ lợi dụng bạn. Chúng ta không làm theo kiểu đó. Chúng ta đang cố gắng tìm ra sự thật về tính đơn giản. Do đó, chúng ta phải loại bỏ, gạt hết những ý niệm về phía sau và quan sát theo cách khác. Người sở hữu nhiều thứ sẽ e sợ cuộc cách mạng, cả bên trong và bên ngoài.

Vậy hãy khám phá xem không đơn giản là gì nhé. Một tâm trí phức tạp thì không đơn giản, phải không? Một tâm trí khôn ngoan thì không đơn giản. Một tâm trí có mục đích hoạt động trước mắt, một phần thưởng, một nỗi sợ hãi thì không là cái tâm đơn sơ. Một tâm trí chất đầy kiến thức không phải là một tâm trí giản đơn, một tâm trí què quặt với những niềm tin không phải là một tâm trí đơn giản, phải vậy không? Một tâm trí tự đồng nhất hóa chính nó với điều to tát hơn và đang cố gắng giữ vững sự đồng nhất hóa đó thì không phải là một tâm trí đơn giản, đúng không? Chúng ta nghĩ đơn giản là chỉ sở hữu một, hai chiếc khố, chúng ta muốn vẻ bề ngoài của tính đơn giản và dễ dàng bị lừa dối bởi điều đó. Và đó là lý do tại sao người rất giàu sang lại tôn sùng người dám từ bỏ mọi thứ.

Đơn giản là gì? Đơn giản có thể là sự từ bỏ những thứ không cần thiết và theo đuổi những thứ thiết yếu, nghĩa là một quá trình chọn lựa phải không? Chẳng phải nó có nghĩa là chọn lựa, chọn những thứ cần thiết và tống khứ những thứ không cần thiết, hay sao? Quá trình chọn lựa này là gì? Thực thể nào lựa chọn? Chẳng phải là tâm trí

sao? Và bạn gọi nó là gì đi nữa thì cũng không quan trọng. Bạn nói: "Tôi sẽ chọn cái này, vì nó cần thiết". Làm sao bạn biết cái gì là cần thiết? Hoặc bạn có một khuôn mẫu về những gì người khác đã nói, hoặc kinh nghiệm của riêng bạn cho biết đâu là điều cần thiết. Liệu bạn có thể dựa vào kinh nghiệm của mình không? Khi lựa chọn, bạn dựa trên lòng khao khát, không phải vậy sao? Cái mà bạn gọi là "điều cần thiết" ấy là thứ khiến bạn thỏa mãn. Thế là bạn lại quay về với quá trình cũ, không phải vậy sao? Liệu một tâm trí rối loạn có thể lựa chọn không? Nếu nó có thể, thì hẳn sự chọn lựa đó cũng phải rối loạn.

Do đó, chọn lựa giữa thứ cần thiết và không cần thiết không hề đơn giản. Đó là một sự xung đột. Một tâm trí đang xung đột, đang rối loạn thì không bao giờ có thể đơn giản. Khi bạn loại bỏ, khi bạn thực sự quan sát và nhìn thấy tất cả những thứ sai lầm này, các mưu mẹo của tâm trí, khi bạn nhìn vào nó và nhận ra nó, thì tự bạn sẽ biết đơn giản là gì thôi. Một tâm trí bị ràng buộc bởi niềm tin sẽ không bao giờ là một tâm trí đơn giản. Một tâm trí bị què quặt với kiến thức thì không đơn giản. Một tâm trí bị xao lãng bởi Thượng Đế, bởi phụ nữ, bởi âm nhạc thì không phải là tâm trí đơn giản. Một tâm trí bị mắc kẹt trong những lề thói hằng ngày của chốn văn phòng, của những nghi lễ, những lời cầu nguyện, thì không thể đơn giản được. Đơn giản là hành động mà không có ý niệm gì về điều đó. Nhưng đó là một điều rất hiếm hoi. Nó có nghĩa là sáng tạo. Chừng nào còn chưa có sáng tạo, thì chúng ta còn là tâm điểm gây nên tai họa, đau khổ và tàn phá. Sự đơn giản không phải là thứ mà bạn có thể theo đuổi và trải nghiệm. Sự đơn giản xuất hiện, như một bông hoa nở đúng thời điểm, khi mỗi người hiểu được toàn bộ quá trình tồn tại và tương giao. Bởi vì chúng ta chưa bao giờ nghĩ về nó, quan sát nó, nên chúng ta không nhận ra nó. Dù chúng ta đánh giá cao tất cả những hình thức bề ngoài của việc từ bỏ của cải vật chất, nhưng đó không phải là đơn giản. Tính đơn giản không thể tìm thấy; nó không phải là sự chọn lựa giữa thứ cần thiết và không cần thiết. Nó bắt đầu hiện hữu khi bản ngã không còn; khi tâm trí không bị mắc kẹt trong những suy đoán, kết luận, niềm tin hay tưởng tượng. Một tâm trí tự do như vậy sẽ chỉ có thể tìm thấy sự thật. Một tâm trí như vậy sẽ chỉ có thể tiếp nhận cái vô hạn, cái không thể gọi tên. Và đó là sự đơn giản.

Câu hỏi 33
VỀ SỰ NÔNG CẠN

Câu hỏi : *Làm sao một người hời hợt trở nên nghiêm túc?*

Krishnamurti : Trước tiên, chúng ta phải nhận thức rằng mình nông cạn, không phải vậy sao? Nông cạn là gì? Về bản chất, đó là sự phụ thuộc, đúng không? Là phụ thuộc vào sự kích thích, phụ thuộc vào thách thức, lệ thuộc vào người khác, lệ thuộc về mặt tâm lý vào những giá trị nào đó, những trải nghiệm nào đó, những ký ức nào đó – không phải tất cả điều đó tạo thành tính nông cạn hay sao? Khi tôi phụ thuộc vào việc đi nhà thờ mỗi sáng hoặc mỗi tuần để được khích lệ, để được giúp đỡ, thì chẳng phải tôi nông cạn sao? Nếu tôi phải thực hiện những nghi thức nào đó để duy trì đạo đức hoặc để khơi lại một cảm xúc tôi từng có, thì không phải điều đó khiến tôi nông cạn hay sao? Chẳng phải tôi đang trở nên nông cạn khi tôi hiến dâng hết bản thân cho một đất nước, một kế hoạch, hoặc một phe phái chính trị nào đó sao? Chắc chắn toàn bộ quá trình phụ thuộc này là sự thoái thác của chính tôi. Đồng nhất hóa với cái to tát hơn chính là khước từ bản thân mình. Nhưng tôi không thể phủ nhận chính mình. Tôi phải hiểu tôi là gì và không cố gắng đồng nhất hóa mình với vũ trụ, với Thượng Đế, với một chính đảng nào đó hoặc bất cứ thứ gì khác. Tất cả điều này dẫn tới việc suy nghĩ nông cạn và từ tư duy thiển cận đó, người ta không ngừng hành động gây hại, hoặc trên quy mô toàn thế giới hoặc ở mức độ cá nhân.

Trước tiên, chúng ta có thừa nhận rằng mình đang làm những việc được đề cập ở trên không? Chúng ta không nhận. Chúng ta biện hộ cho chúng. Chúng ta nói: “Không làm vậy thì tôi làm gì? Tôi sẽ tồi tệ hơn mà thôi. Tinh thần của tôi sẽ suy sụp. Giờ tôi đang khổ sở nhưng ít nhất là để hướng tới điều tốt đẹp hơn”. Càng vẫy vùng, vật lộn, chúng ta càng thiển cận. Đầu tiên ta phải thấy rõ đã, không đúng sao? Một trong những điều khó nhất là thấy được ta đang là gì, thừa nhận rằng ta ngu muội, ta hời hợt, ta hẹp hòi, ta đố kỵ. Nếu thấy

được hiện trạng của mình, nếu ta thừa nhận nó, thì từ đó ta có thể bắt đầu. Rõ ràng, tâm trí thiển cận là tâm trí trốn chạy cái đang là. Và để không trốn chạy đòi hỏi sự nghiên cứu, khảo sát gian nan, sự khước từ tính trì trệ. Ngay khoảnh khắc ta biết mình thiển cận, một quá trình đào sâu đã vận hành rồi – dù ta không phản ứng gì với sự thiển cận đó. Nếu tâm trí nói được rằng: "Tôi nhỏ nhen, và tôi sẽ tìm hiểu sâu về điều này, tôi sẽ hiểu rõ về tính nhỏ nhen này, sự tác động hẹp hòi này", thì sự biến chuyển có khả năng diễn ra. Nhưng một tâm trí nhỏ nhen dù có thừa nhận rằng nó nhỏ nhen và cố gắng trở nên không nhỏ nhen nữa bằng cách đọc sách, bằng cách tiếp xúc người khác, bằng cách du lịch, bằng cách lăng xăng không ngớt như một con khỉ, thì vẫn là một cái tâm nhỏ nhen.

Một lần nữa, như bạn thấy đó, cuộc cách mạng đích thực chỉ xảy ra nếu chúng ta tiếp cận vấn đề một cách đúng đắn. Cách tiếp cận vấn đề đúng tạo nên sự tự tin phi thường tới mức tôi cam đoan rằng có thể dời cả núi – những ngọn núi của thiên kiến, quy định cá nhân. Hãy nhận thức về tâm trí thiển cận, đừng cố gắng sâu sắc. Một tâm trí thiển cận sẽ không bao giờ thấu được chiều sâu thăm thẳm. Nó có thể có nhiều kiến thức, thông tin, nó có thể lặp lại các lời nói, ngôn từ – bạn biết đó, toàn bộ những thứ linh tinh của một tâm trí thiển cận đang hoạt động. Nhưng nếu bạn biết mình thiển cận, nông cạn, nếu bạn nhận thức được về tính thiển cận và bạn quan sát tất cả hoạt động của nó mà không phê phán, không chỉ trích, thì chẳng bao lâu bạn sẽ thấy cái nông cạn đó biến mất hoàn toàn, không cần bạn tác động. Điều đó đòi hỏi tính kiên nhẫn, sự tỉnh giác, thay vì ham muốn kết quả, thành tựu. Chỉ tâm trí thiển cận mới thèm khát thành tích, kết quả.

Càng nhận thức được về toàn bộ quá trình này, bạn sẽ càng khám phá ra những hoạt động của tâm trí. Song bạn phải quan sát mà không cố gắng chấm dứt chúng, bởi vì ngay khi bạn cố kết liễu chúng thì bạn sẽ lại bị kẹt trong tình trạng nhị nguyên của cái "tôi" và cái "không-tôi" – điều kéo dài vấn đề.

Câu hỏi 34
VỀ SỰ TẦM THƯỜNG

Câu hỏi : *Tâm trí nên bận rộn về điều gì?*

Krishnamurti : Một ví dụ rất tốt về việc làm sao xung đột hình thành là: xung đột giữa cái *nên* là và cái *đang* là. Ban đầu, chúng ta thiết lập cái *nên* là - điều lý tưởng - và sau đó cố gắng sống theo khuôn mẫu đó. Chúng ta nói rằng tâm trí nên bận tâm về những điều cao quý, tính vị tha, sự rộng lượng, lòng hảo tâm, tình thương. Đó là khuôn mẫu, niềm tin, cái *nên* là, điều bắt buộc, và chúng ta cố gắng sống theo đó. Thế là xung đột xảy ra giữa sự phóng chiếu ra bên ngoài của cái *nên* là với thực tế, với cái *đang* là, và thông qua xung đột đó, chúng ta hy vọng được biến chuyển. Khi vật lộn với cái *nên* là, chúng ta cảm thấy mình có đạo đức, chúng ta cảm thấy tốt đẹp. Song cái nào là quan trọng: cái *nên* là hay cái *đang* là? Về mặt thực tế, mà không phải về ý thức hệ, tâm trí của chúng ta bận rộn với cái gì? Với những điều tầm thường, không phải sao? Với vẻ bề ngoài, với tham vọng, với thói tham lam, với sự đố kỵ, với chuyện tầm phào, với tính tàn nhẫn. Tâm trí sống trong thế giới của những thứ tầm thường, và một tâm trí tầm thường tạo nên một khuôn mẫu cao quý thì vẫn là tầm thường, không phải vậy sao? Vấn đề không phải là tâm trí nên bận rộn với điều gì, mà là liệu tâm trí có thể giải thoát chính nó khỏi những thứ tầm thường hay không? Nếu chúng ta biết nhận thức, biết thắc mắc dù chỉ một chút, thì ta sẽ biết được những thứ tầm thường của riêng mình: nói chuyện không ngừng, sự huyên thuyên không dứt của tâm trí, sự lo lắng về chuyện này chuyện kia, sự tò mò về những gì người ta đang làm hoặc không làm, sự cố gắng đạt được kết quả, theo đuổi việc phóng đại về riêng mình, vân vân. Chúng ta bận rộn với những chuyện đó và chúng ta biết rất rõ là vậy. Liệu có thể biến chuyển được không? Vấn đề là *vậy* , không phải sao? Do đó, hỏi tâm trí nên bận rộn với điều gì chỉ là một câu hỏi ấu trĩ mà thôi.

Giờ đây khi đã nhận thức được rằng tâm trí ta là tầm thường và nó

bận rộn với những thứ tầm thường, thì liệu nó có thể tự giải thoát chính mình khỏi tình trạng này không? Không phải chính bản chất của tâm trí là tầm thường hay sao? Tâm trí là gì nếu không phải là kết quả của ký ức? Ký ức về cái gì? Về việc làm sao để tồn tại, không những về mặt thể chất mà còn về mặt tinh thần, thông qua việc phát triển những đặc tính, phẩm hạnh nào đó, việc lưu giữ các kinh nghiệm, việc ổn định chính nó qua các hoạt động của riêng nó. Không phải đó là tầm thường hay sao? Là kết quả của ký ức, của thời gian, tâm trí tự nó là tầm thường. Do đó, liệu nó có thể làm bất cứ điều gì không? Xin hãy xem xét tầm quan trọng của vấn đề này. Liệu tâm trí, tức là hoạt động vị kỷ, có thể giải thoát chính nó khỏi hoạt động đó không? Hiển nhiên là nó không thể. Dù nó làm gì nó vẫn tầm thường. Nó có thể suy ngẫm về Thượng Đế, nó có thể nghĩ ra những hệ thống chính trị, nó có thể đưa ra những tín ngưỡng. Nhưng nó vẫn thuộc phạm trù thời gian, sự thay đổi của nó vẫn là từ ký ức tới ký ức, nó vẫn bị ràng buộc bởi sự hạn chế của riêng nó. Nó có phá vỡ được hạn chế đó không? Hay sự giới hạn đó sẽ sụp đổ khi tâm trí tĩnh lặng, khi nó không chủ động, khi nó nhận ra những thứ tầm thường của riêng nó - dù những thứ đó nó cho là to tát đến đâu? Khi đã nhận ra những thứ tầm thường của mình, tâm trí nhận thức trọn vẹn về chúng và vì vậy nó trở nên thực sự tĩnh lặng – chỉ lúc đó nó mới có khả năng bỏ qua những thứ tầm thường. Khi bạn còn thắc mắc rằng tâm trí nên bận rộn với điều gì, thì nó sẽ còn bận tâm với những thứ tầm thường, dù nó có xây nhà thờ, cầu nguyện hay đi tới đền thờ. Tâm trí nhỏ nhen, lặt vặt, và nếu bạn chỉ biết nói là nó nhỏ nhen thôi thì bạn vẫn chưa triệt tiêu được tính nhỏ nhen của nó. Bạn phải hiểu nó, tâm trí phải nhận ra những hoạt động của chính mình, và trong quá trình nhận ra đó, trong sự nhận thức về những thứ tầm thường mà nó đã xây dựng, dù hữu thức hay vô thức, tâm trí trở nên tĩnh lặng. Trong sự thanh tịnh đó có trạng thái sáng tạo, và đây là yếu tố mang lại biến chuyển.

Câu hỏi 35
VỀ SỰ TĨNH LẶNG CỦA TÂM TRÍ

Câu hỏi : *Tại sao ông nói về sự tĩnh lặng của tâm trí, và sự tĩnh lặng này là gì?*

Krishnamurti : Chẳng phải nếu chúng ta muốn hiểu bất cứ điều gì thì tâm trí cần phải tĩnh lặng sao? Khi gặp vấn đề, ta sẽ lo lắng về nó, đúng không? Ta thâm nhập vào nó, phân tích nó, chia nhỏ nó ra với hy vọng hiểu nó. Nhưng sự hiểu có thông qua nỗ lực, thông qua việc phân tích, thông qua sự so sánh, thông qua bất cứ dạng đấu tranh tư tưởng nào không? Chắc chắn rằng việc hiểu biết chỉ xuất hiện khi tâm trí rất tĩnh lặng. Chúng ta nói rằng càng chống chọi với vấn đề nạn đói, chiến tranh, hoặc bất cứ vấn đề nào khác của nhân loại, càng xung đột với nó, thì chúng ta sẽ càng hiểu nó. Nhưng điều đó có đúng không? Chiến tranh đã tiếp diễn trong hàng thế kỷ, xung đột giữa những cá nhân, giữa các xã hội cũng vậy. Chiến tranh, cả trong nội tại và ngoại giới, vẫn luôn ở đó. Ta định giải quyết chiến cuộc đó, xung đột đó bằng xung đột thêm nữa, bằng sự tranh đấu thêm nữa, bằng nỗ lực xảo quyệt sao? Hay ta chỉ hiểu vấn đề khi trực tiếp đối diện với nó, với sự thật? Chúng ta chỉ có thể đối diện với sự việc nếu không có tâm trạng lo âu ngáng giữa tâm trí và sự việc. Vì vậy, nếu ta muốn hiểu, chẳng phải quan trọng là tâm trí cần tĩnh lặng sao?

Bạn sẽ không thể tránh khỏi việc đặt câu hỏi: “Làm sao có thể khiến cho tâm trí tĩnh lặng?”. Đó là một phản ứng tức thời, đúng không? Bạn hỏi: “Tâm trí của tôi bị kích động, vậy làm sao tôi có thể giữ nó tĩnh lặng?”. Có một hệ thống nào làm cho tâm trí tĩnh lặng không? Có công thức, phương pháp, kỷ luật nào khiến tâm trí tĩnh lặng không? Có thể chứ. Song khi tâm trí bị ép phải tĩnh lặng thì đó có phải là tĩnh lặng, đó có phải là thanh tịnh không? Hay tâm trí chỉ bị gói trong một ý niệm, trong một công thức, phương pháp, trong một cụm từ nào đó? Chẳng phải đó là tâm trí tê liệt sao? Đó là lý do tại sao hầu

hết những người cố gắng tu hành, cố theo cái gọi là tâm linh, đều tắt ngấm – bởi vì họ đã luyện cho tâm trí của họ tĩnh lặng, họ đã gói chính họ trong một công thức, phương pháp để tĩnh lặng. Rõ ràng một tâm trí như vậy thì không bao giờ thanh tịnh được. Nó chỉ bị kiềm chế, ngăn cản mà thôi.

Tâm trí tĩnh lặng khi nó nhìn thấy sự thật rằng sự hiểu chỉ đến khi tâm trí thanh tịnh, rằng nếu tôi muốn hiểu bạn, thì tôi phải tĩnh lặng, tôi không thể có những phản ứng chống lại bạn, tôi không được có thiên kiến, tôi phải dẹp các kết luận của mình, kinh nghiệm của mình và tiếp xúc trực diện với bạn. Chỉ khi tâm trí được giải thoát khỏi sự quy định của tôi, thì tôi mới hiểu được. Khi tôi hiểu sự thật đó, thì tâm trí trở nên tĩnh lặng – và lúc đó không có vấn đề nào về việc làm sao để tâm trí thanh tịnh nữa. Chỉ sự thật mới giải thoát tâm trí khỏi sự tưởng tượng của riêng nó. Để thấy sự thật, tâm trí phải nhận ra rằng chừng nào nó vẫn bị kích động thì nó không thể có hiểu biết. Sự tĩnh lặng của tâm trí, sự thanh tịnh của tâm trí không thể được sinh ra bởi sức mạnh ý chí, bởi bất cứ hành động mang tính mong muốn nào. Nếu sự thanh tịnh hình thành theo cách đó thì tâm trí chỉ đang bị bó buộc, bị cách ly, nó là tâm trí bị tê liệt, và do đó không có khả năng thích nghi, uyển chuyển, linh động. Một tâm trí như vậy không thể sáng tạo.

Lúc đó, vấn đề của chúng ta không phải là làm sao để tâm trí tĩnh lặng, mà là làm sao để thấy được sự thật của mỗi vấn đề khi nó xuất hiện trước mắt chúng ta. Cũng như hồ nước trở nên tĩnh lặng khi gió ngừng thổi, tâm trí của chúng ta bị kích động khi ta có những vấn đề. Để tránh các vấn đề đó, chúng ta khiến tâm trí tĩnh lặng. Tâm trí đã tự phóng chiếu những vấn đề này, thực chất không có vấn đề nào nằm ngoài tâm trí cả, và chừng nào còn phóng chiếu quan niệm về tính nhạy cảm ra ngoài hay cố thể hiện bất cứ dạng tĩnh lặng nào, thì nó sẽ không thể thanh tịnh. Khi tâm trí nhận ra rằng phải tĩnh lặng mới hiểu thì nó trở nên rất tĩnh lặng, cái tĩnh lặng hình thành không phải vì bắt buộc, không phải do áp đặt kỷ luật. Đó là sự tĩnh lặng mà một tâm trí bị kích động không thể nào hiểu được.

Nhiều người vì tìm kiếm sự tĩnh lặng của tâm trí mà thoát ly khỏi cuộc sống năng động hằng ngày để ẩn cư trong một ngôi làng, một tu viện, trên núi, hoặc họ thoái lui vào những ý niệm, họ bó buộc bản thân trong một tín ngưỡng, hoặc tránh những kẻ gây phiền toái cho họ. Sự cách ly đó không phải là sự tĩnh lặng của tâm trí. Việc bó buộc tâm trí trong một ý niệm hoặc tránh né những kẻ gây phiền toái trong cuộc sống không mang lại sự tĩnh lặng cho nó. Sự thanh tịnh chỉ xuất hiện khi không có quá trình cách ly bằng cách tích lũy, mà chỉ có sự thấu hiểu trọn vẹn toàn bộ quá trình của mối quan hệ. Sự

tích lũy khiến tâm trí cũ kỹ. Chỉ khi tâm trí mới mẻ, tươi tắn, không có quá trình tích lũy, thì mới có khả năng xuất hiện sự tĩnh lặng của tâm trí. Một cái tâm như vậy không tê liệt, mà đó là lúc nó hoạt động tích cực nhất. Tâm trí tĩnh lặng là tâm trí hoạt động tích cực nhất, nhưng nếu bạn thử nghiệm với nó, thâm nhập vào nó, thì bạn sẽ thấy rằng trong sự tĩnh lặng đó, không có sự phóng chiếu tư duy ra bên ngoài. Tư duy, ở mọi cấp độ của nó, hiển nhiên là phản ứng của ký ức và tư duy không bao giờ trong trạng thái sáng tạo. Nó có thể biểu lộ sự sáng tạo, nhưng tự nó không bao giờ sáng tạo. Khi có sự im lặng, sự tĩnh lặng đó của tâm trí mà không phải là một kết quả, thì chúng ta sẽ thấy rằng trong sự thanh tịnh đó, có hoạt động phi thường – một hành động phi thường mà tâm trí bị tư duy kích động không bao giờ biết được. Trong sự thanh tịnh đó, không có công thức, phương pháp, không có ý niệm, không có ký ức. Sự thanh tịnh đó là trạng thái sáng tạo chỉ có thể được trải nghiệm khi có sự hiểu biết trọn vẹn về toàn bộ quá trình của cái "tôi". Nếu không thì sự tĩnh lặng chẳng có ý nghĩa gì. Chỉ trong sự tĩnh lặng đó – vốn không có tính chất là kết quả – thì cái bất diệt mới được khám phá, và nó mang tính phi thời gian.

Câu hỏi 36
VỀ Ý NGHĨA CỦA CUỘC ĐỜI

Câu hỏi : *Chúng ta sống nhưng không biết lý do tại sao. Đối với nhiều người trong chúng ta, cuộc đời dường như chẳng có ý nghĩa gì. Ngài có thể nói cho chúng tôi biết ý nghĩa và mục đích của cuộc đời chúng ta không?*

Krishnamurti : Tại sao bạn hỏi tôi câu hỏi này? Tại sao bạn yêu cầu tôi nói về ý nghĩa của cuộc đời, mục đích của cuộc sống? Ta định nghĩa cuộc đời là thế nào? Nó có ý nghĩa, có mục đích không? Chẳng phải việc sống đã là mục đích, là ý nghĩa của chính nó rồi sao? Tại sao chúng ta đòi hỏi nhiều hơn? Bởi vì chúng ta bất mãn với cuộc đời mình, cuộc sống của chúng ta quá trống rỗng, thất bại, đơn điệu, cứ lặp đi lặp lại, nên chúng ta muốn gì đó nhiều hơn, vượt xa hơn những gì chúng ta đang làm. Bởi vì cuộc sống thường nhật rất trống rỗng, rất mờ mịt, rất vô nghĩa, rất chán nản, rất ngớ ngẩn đến mức không chịu nổi, nên chúng ta nói cuộc sống phải có ý nghĩa đầy đủ hơn, và đó là lý do tại sao bạn đặt câu hỏi này. Chắc hẳn một người đang sống giàu sang, phú quý, một người thấy các thứ đúng như nó là và hài lòng với những gì mình có, thì sẽ không thấy rối loạn. Họ thì rõ ràng, minh triết rồi, do đó, họ không hỏi mục đích của cuộc đời là gì. Đối với họ, sống là khởi đầu và cũng là kết thúc. Khó khăn của chúng ta là do cuộc đời mình trống rỗng, chúng ta muốn tìm mục đích của cuộc đời và cố gắng vì mục đích đó. Một mục đích của cuộc đời như vậy có thể chỉ là sự hiểu biết thuần túy, không có bất cứ thực tại nào. Khi mục đích của cuộc đời được theo đuổi bởi một tâm trí vô minh, ngu muội, bởi một trái tim trống rỗng, thì mục đích đó cũng sẽ là trống rỗng. Do đó, mục đích của chúng ta là làm sao để cuộc sống trở nên phong phú, không phải với tiền bạc và những thứ đại loại như vậy, mà là phong phú về mặt nội tâm – điều này không có gì khó hiểu và bí ẩn cả. Khi bạn nói mục đích của cuộc sống là để hạnh phúc, là tìm thấy Thượng Đế, thì chắc chắn khát vọng tìm thấy Thượng Đế là sự đào thoát khỏi cuộc sống và Thượng Đế của bạn chỉ

đơn thuần là một điều được biết mà thôi. Bạn chỉ có thể bước về hướng một đối tượng mà bạn đã biết trước rồi. Nếu bạn xây dựng được cầu thang dẫn tới một đấng mà bạn gọi là Thượng Đế, thì chắc chắn rằng đó không phải là Thượng Đế. Thực tại chỉ có thể được thấu hiểu trong cuộc sống, chứ không phải trong sự đào thoát. Khi tìm kiếm mục đích của cuộc đời, bạn thực ra đang trốn thoát và không hiểu cuộc đời là gì. Cuộc đời là mối quan hệ, là hành động trong mối quan hệ. Khi tôi không hiểu mối quan hệ, hoặc khi mối tương giao bị mơ hồ, lộn xộn, thì tôi tìm kiếm một ý nghĩa đầy đủ hơn. Tại sao cuộc đời của chúng ta trống rỗng thế? Tại sao chúng ta cô đơn, thất vọng thế? Bởi vì chúng ta không bao giờ nhìn vào chính mình và hiểu chính mình. Chúng ta không bao giờ thú nhận với chính mình rằng cuộc đời này là tất cả những gì chúng ta biết và do đó, nó nên được hiểu một cách đầy đủ và trọn vẹn. Chúng ta thích trốn chạy khỏi chính mình và đó là lý do tại sao chúng ta tìm kiếm mục đích của cuộc đời bên ngoài sự tương giao. Nếu chúng ta bắt đầu hiểu hành động – chính là mối tương giao của mình với con người, với của cải, tài sản, với những niềm tin, tín ngưỡng và ý niệm, thì chúng ta sẽ thấy chính mối tương giao đó mang lại sự tưởng thưởng của riêng nó. Bạn không phải tìm kiếm. Nó giống như tìm kiếm tình thương vậy. Liệu bạn có thể có được tình thương bằng cách tìm kiếm nó không? Tình thương không thể được trau dồi. Bạn sẽ tìm thấy tình thương trong mối tương giao chứ không phải bên ngoài, và chính vì chúng ta không có tình thương nên mới muốn một mục đích của cuộc đời. Khi có tình thương, mà đó là sự bất diệt của riêng nó, thì không cần tìm kiếm Thượng Đế, bởi vì tình thương là Thượng Đế rồi.

Chính là bởi vì tâm trí của chúng ta thì đầy thuật ngữ chuyên môn và những lời than phiền, nghi ngờ nên cuộc sống của mình là rất trống rỗng và đó là lý do tại sao chúng ta tìm kiếm mục đích bên ngoài bản thân. Để tìm thấy mục đích của cuộc đời, chúng ta phải đi qua cánh cửa của chính mình. Dù cố ý hay vô ý, chúng ta vẫn tránh đương đầu những sự việc đúng bản chất của chúng và vì vậy, chúng ta muốn Thượng Đế mở cho mình một cánh cửa ở bên kia. Câu hỏi về mục đích của cuộc đời này chỉ được đặt ra bởi những ai không thương yêu. Chỉ có thể tìm thấy yêu thương trong hành động, tức là mối tương giao.

Câu hỏi 37
VỀ SỰ RỐI LOẠN CỦA TÂM TRÍ

Câu hỏi : *Tôi đã nghe tất cả các buổi nói chuyện của ngài và tôi đã đọc hết mọi cuốn sách của ngài. Tôi xin hỏi ngài một cách nghiêm chỉnh nhất, mục đích của cuộc đời tôi có thể là gì nếu – như ngài đã nói – tất cả tư duy phải dừng lại, tất cả kiến thức phải được kiềm chế, tất cả ký ức mất đi? Làm sao ngài liên hệ trạng thái bản thể đó - dù theo ngài cụ thể nó là gì đi nữa - với thế giới mà chúng ta đang sống? Bản thể như vậy có mối quan hệ gì tới nỗi buồn và sự hiện hữu đau khổ của chúng ta?*

Krishnamurti : Chúng ta muốn biết trạng thái này là gì, mà nó chỉ có thể hiện hữu khi tất cả kiến thức, khi chủ thể công nhận không còn. Chúng ta muốn biết trạng thái này có mối quan hệ gì với thế giới của chúng ta về hoạt động thường nhật, những theo đuổi hằng ngày. Chúng ta biết cuộc sống của chúng ta hiện tại là gì – buồn, đau khổ, sợ hãi không ngừng, vô thường, tạm thời. Chúng ta biết điều đó rất rõ. Chúng ta muốn biết trạng thái khác này có mối quan hệ gì với trạng thái đó – và nếu chúng ta gạt kiến thức qua một bên, không bị ràng buộc ký ức, vân vân, thì mục đích của sự hiện hữu là gì.

Mục đích của sự tồn tại theo định nghĩa hiện giờ của chúng ta là gì – không phải về mặt lý thuyết, mà về mặt thực tế? Mục đích của sự hiện hữu mỗi ngày là gì? Chỉ là để tồn tại – cùng với tất cả nỗi đau khổ của nó, với tất cả sự phiền não và hỗn loạn, chiến tranh, sự tàn phá của nó, vân vân, không phải vậy sao? Chúng ta có thể phát minh ra những lý thuyết, chúng ta có thể nói: “Không nên thế này, mà nên thế kia”. Nhưng đó chỉ là lý thuyết, chúng không phải sự thật hiển nhiên. Điều chúng ta biết là sự hỗn loạn, đau khổ, chịu đựng, sự đối kháng bất tận. Chúng ta cũng biết, nếu mình nhận thức được, thì làm sao những chuyện này xảy ra. Mục đích của cuộc đời, trong từng khoảnh khắc, ở mỗi ngày, là hủy hoại lẫn nhau, lợi dụng lẫn nhau, hoặc ở cương vị cá nhân hoặc ở cương vị loài người nói chung.

Trong nỗi cô đơn của mình, trong nỗi đau khổ của mình, chúng ta cố lợi dụng người khác, cố trốn thoát khỏi chính mình – thông qua việc giải trí, thông qua thần thánh, thông qua kiến thức, thông qua mỗi dạng niềm tin, thông qua sự đồng nhất hóa. Đó là mục đích của chúng ta, dù hữu thức hay vô thức, trong khi chúng ta sống. Có chăng một mục đích sâu xa hơn và bao quát hơn, một mục đích mà không thuộc về sự hỗn loạn, sự chiếm hữu? Trạng thái không nỗ lực đó có mối liên hệ nào với cuộc sống hằng ngày của chúng ta không?

Chắc chắn rằng không có liên hệ nào với cuộc sống của chúng ta. Làm sao có được? Nếu tâm trí của tôi rối loạn, đau khổ, cô đơn, thì làm thế nào có thể dính líu tới thứ gì đó không thuộc về chính nó? Làm sao sự thật có thể liên quan tới sự sai lầm, tới ảo tưởng? Chúng ta không muốn thừa nhận điều đó, bởi vì niềm hy vọng của mình, sự hỗn độn của mình khiến chúng ta tin vào điều gì đó to tát hơn, cao quý hơn, mà chúng ta nói rằng có liên quan tới mình. Và trong nỗi tuyệt vọng của mình, chúng ta tìm kiếm sự thật, với hy vọng rằng sự khám phá đó khiến nỗi tuyệt vọng của chúng ta biến mất.

Vì vậy, chúng ta có thể thấy rằng một tâm trí rối loạn, một tâm trí đầy phiền não, một cái tâm nhận thức được về sự trống rỗng, nỗi cô đơn của chính nó thì không bao giờ tìm được gì ngoài chính nó. Những gì nằm ngoài tâm trí chỉ có thể bắt đầu hiện hữu khi các nguyên nhân gây hỗn loạn, đau khổ bị tiêu trừ hoặc được thấu hiểu. Tất cả những gì tôi đã và đang nói, đang thảo luận, là làm sao để hiểu chính mình, bởi vì không có sự tự biết mình, trạng thái khác không xuất hiện, và nếu có thì chỉ là một ảo tưởng. Nếu có thể hiểu toàn bộ quá trình của chính mình trong từng khoảnh khắc, thì chúng ta sẽ thấy rằng khi giải tỏa sự rối loạn của riêng mình, trạng thái khác bắt đầu hiện hữu. Lúc đó, việc trải nghiệm trạng thái kia sẽ có mối quan hệ với trạng thái này. Nhưng trạng thái này sẽ không bao giờ có mối quan hệ với trạng thái kia. Đang ở phía bên này của tấm màn, và đang trong bóng tối, thì làm sao người ta có thể trải nghiệm về ánh sáng, về sự tự do? Nhưng một khi có kinh nghiệm về sự thật, thì bạn có thể liên hệ nó với thế giới mà chúng ta đang sống này.

Nếu chưa bao giờ biết tình thương là gì, mà chỉ tranh cãi, gây đau khổ, xung đột không ngừng, thì làm sao chúng ta có thể trải nghiệm về tình thương khi mà nó không thuộc về tất cả điều này? Nhưng một khi đã trải nghiệm nó, chúng ta không phải bận tâm về việc khám phá mối quan hệ. Lúc đó, tình thương, trí tuệ sẽ thực hiện chức năng của nó. Nhưng để trải nghiệm trạng thái đó, tất cả kiến thức, ký ức được tích lũy, những hoạt động tự đồng nhất hóa phải dừng lại để tâm trí không có khả năng phóng chiếu bất cứ cảm giác nào. Khi ấy, sau khi trải nghiệm được điều đó, thì có hành động trên

thế giới này.

Chắc chắn rằng đó là mục đích của sự hiện hữu – tức là vượt qua hoạt động vị kỷ của tâm trí. Khi đã trải nghiệm trạng thái đó, cái trạng thái không thể đo lường được bằng tâm trí, thì chính sự trải nghiệm đó mang lại cuộc cách mạng nội tại. Lúc đó, nếu có tình thương, thì không có vấn đề xã hội. Không có vấn đề thuộc bất cứ loại nào khi tình thương hiện hữu. Chính vì chúng ta không biết làm sao để thương yêu, chúng ta mới có những vấn đề về xã hội, về các hệ thống triết lý trong việc xử trí các vấn đề của mình. Tôi cho rằng những vấn đề này không bao giờ có thể được giải quyết bởi bất cứ hệ thống nào, dù của cánh tả hay cánh hữu hay phe trung lập. Chúng – sự hỗn loạn của chúng ta, nỗi đau khổ của chúng ta, sự tự hủy hoại của chúng ta – chỉ có thể được giải quyết khi chúng ta có thể trải nghiệm trạng thái không phải là sự tự phóng chiếu.

Câu hỏi 38
VỀ SỰ BIẾN CHUYỂN

Câu hỏi : *Ý ngài nói biến chuyển nghĩa là sao?*

Krishnamurti : Hiển nhiên phải có cuộc cách mạng triệt để. Khủng hoảng thế giới đòi hỏi điều đó. Cuộc sống chúng ta đòi hỏi điều đó. Những sự việc hằng ngày, những theo đuổi, những nỗi lo của chúng ta đòi hỏi điều đó. Những vấn đề của chúng ta đòi hỏi điều đó. Phải có một cuộc cách mạng căn cơ, triệt để, bởi vì mọi thứ quanh ta đã sụp đổ. Dù dường như vẫn có trật tự, những trên thực tế, sự suy tàn đang từ từ diễn ra: Làn sóng tàn phá liên tục vượt qua làn sóng cuộc đời.

Vì vậy, phải có một cuộc cách mạng – nhưng không phải dựa trên một ý niệm. Một cuộc cách mạng như vậy chỉ đơn thuần là sự nối dài ý niệm chứ không phải là sự biến chuyển triệt để. Một cuộc cách mạng dựa trên ý niệm gây ra đổ máu, xâu xé, hỗn loạn. Trật tự không thể tạo ra từ tình trạng hỗn độn. Bạn không thể cố ý gây ra sự lộn xộn rồi hy vọng từ đó tạo ra trật tự. Bạn không phải là người được Thượng Đế chọn để tạo ra trật tự từ sự hỗn độn. Đó quả thật là cách suy nghĩ sai lầm của những người ước mong tạo ra nhiều, nhiều hỗn loạn hơn nữa để từ đó mới tạo ra trật tự. Bởi vì ngay khoảnh khắc họ có quyền lực trong tay, họ liền cho rằng mình đã biết tất cả cách thức tạo ra trật tự. Khi nhìn bao quát được cái thảm họa này – các chiến cuộc lặp đi lặp lại, sự xung đột không ngừng giữa giai cấp, giữa con người, tình trạng bất bình đẳng khủng khiếp về kinh tế và xã hội, bất bình đẳng giữa khả năng và năng khiếu, hố sâu ngăn cách giữa những người vô cùng hạnh phúc có cuộc sống phẳng lặng, êm đềm và những người bị mắc kẹt trong thù hận, xung đột và đau khổ – đã thấy được tất cả điều này thì chẳng phải nên có một cuộc cách mạng, có sự biến chuyển hoàn toàn sao?

Có phải sự biến chuyển này, có phải cuộc cách mạng triệt để này là

điều sau cuối không, hay nó diễn ra trong từng khoảnh khắc? Tôi biết chúng ta sẽ *thích* nó là thứ xảy ra sau cùng, bởi vì việc nghĩ tới một cái mốc xa như vậy sẽ dễ dàng hơn nhiều. Sau cùng, chúng ta sẽ được biến chuyển, cuối cùng thì chúng ta sẽ hạnh phúc, cuối cùng thì chúng ta sẽ tìm thấy sự thật. Trong lúc đó, cứ để chúng ta tiếp tục như cũ. Chắc chắn một tâm trí suy nghĩ ở tương lai như vậy không thể hành động ở hiện tại. Nghĩa là một tâm trí như vậy không tìm kiếm sự biến chuyển, mà nó chỉ đang tránh né sự biến chuyển. Vậy sự biến chuyển là gì?

Sự biến chuyển không ở tương lai. Không bao giờ có thể ở tương lai được. Nó chỉ có thể là *ngay bây giờ* , trong từng khoảnh khắc. Vì vậy, sự biến chuyển là thế nào? Chắc chắn chỉ rất đơn giản thôi: Thấy điều sai là sai và điều đúng là đúng. Thấy sự thật trong cái sai và thấy cái sai trong những điều được chấp nhận là sự thật. Thấy sai là sai và đúng là đúng chính là sự biến chuyển, bởi vì khi bạn thấy điều gì đó rõ ràng như chân lý thì chân lý đó giải thoát bạn. Khi bạn thấy điều gì đó sai, thì thứ sai lầm đó tan biến đi. Khi bạn thấy rằng lễ nghi chỉ là sự lặp lại rỗng tuếch, khi bạn thấy sự thật trong đó và không biện hộ cho nó, thì chẳng phải sự biến chuyển sẽ xuất hiện sao – bởi vì một sự trói buộc đã biến mất. Khi bạn thấy sự phân biệt giai cấp là sai vì nó gây ra xung đột, gây ra đau khổ, phân hóa giữa con người với nhau – khi bạn thấy được sự thật trong đó, thì chính sự thật đó giải phóng bạn. Chính việc nhận thức được sự thật đó là sự biến chuyển, không phải vậy sao? Vì chúng ta bị bao vây bởi rất nhiều thứ sai lầm, nên việc nhận thức được sự sai lầm trong từng khoảnh khắc chính là sự biến chuyển. Sự thật hay chân lý không thể được tích lũy. Nó xuất hiện trong từng khoảnh khắc. Thứ tích lũy được là ký ức, và bạn không bao giờ có thể tìm thấy sự thật, chân lý thông qua ký ức, bởi vì ký ức là thuộc về thời gian – thời gian là quá khứ, hiện tại và tương lai. Thời gian – vốn mang tính liên tục – không bao giờ có thể tìm thấy cái bất diệt. Còn cái bất diệt thì không liên tục. Những gì kéo dài thì không vĩnh cửu. Sự vĩnh cửu là trong khoảnh khắc. Sự vĩnh cửu là ngay lúc này. Và cái ngay lúc này không phải hình ảnh phản chiếu của quá khứ, cũng không phải sự tiếp nối của quá khứ thông qua hiện tại hướng tới tương lai.

Một tâm trí khao khát sự biến chuyển trong tương lai hoặc nhìn vào sự biến chuyển như một cứu cánh tối thượng thì không bao giờ có thể tìm thấy sự thật, bởi vì chân lý hay sự thật là điều phải đến trong các khoảnh khắc, phải được khám phá theo cách khác. Không thể khám phá thông qua việc tích lũy. Làm sao bạn có thể khám phá điều mới mẻ nếu bạn đang mang gánh nặng của những gì xưa cũ? Chỉ khi quẳng gánh nặng đó đi thì bạn mới khám phá được điều mới mẻ. Để khám phá cái mới, cái vĩnh cửu trong hiện tại, trong từng khoảnh

khắc, người ta cần một tâm trí tỉnh giác phi thường, một tâm trí không mưu cầu kết quả, một tâm trí không đang trở thành gì đó. Một tâm trí đang trở thành gì đó không bao giờ có thể thấy được niềm an lạc trọn vẹn của sự mãn nguyện. Không phải sự mãn nguyện của việc thỏa mãn mang tính thiển cận, không phải sự mãn nguyện khi đạt kết quả mà là sự mãn nguyện xuất hiện khi tâm trí thấy được sự thật trong cái đang là và điều sai lầm trong cái đang là. Sự nhận thức về chân lý đó xuất hiện trong từng khoảnh khắc, và sự nhận thức sẽ bị trì hoãn nếu cố gắng mô tả bằng ngôn từ về khoảnh khắc đó.

Sự biến chuyển không phải là một cái kết, một hệ quả. Sự biến chuyển không phải kết quả. Kết quả ám chỉ chất cặn bã lắng đọng, một nhân và một quả. Có nhân thì buộc phải có quả. Và quả đơn thuần là kết quả của khao khát được chuyển biến. Khi khao khát được chuyển biến thì cách nghĩ của bạn là muốn trở thành gì đó. Những gì đang trở thành cái khác thì không bao giờ có thể biết thế nào là tồn tại thuần túy. Chân lý là sự *hiện hữu* trong từng khoảnh khắc, và hạnh phúc mà kéo dài liên tục thì không phải là hạnh phúc. Hạnh phúc là trạng thái bản thể vô tận. Trạng thái vô tận đó chỉ có thể xuất hiện khi có sự bất mãn cực độ – không phải sự bất mãn để tìm đường đào thoát, mà là sự bất mãn không có lối ra, không có nơi trốn thoát, không còn tìm kiếm sự hoàn thiện. Chỉ lúc đó, trong trạng thái bất mãn cao nhất đó, thực tại mới có thể bắt đầu hiện hữu. Thực tại đó không thể được mua, được bán, được lặp lại. Nó không thể được gói gọn trong sách vở. Nó phải được tìm thấy trong từng khoảnh khắc, trong nụ cười, trong giọt nước mắt, dưới một chiếc lá chết, trong những tư tưởng vô định, trong sự tràn đầy của tình thương.

Tình thương không khác với sự thật. Tình thương là trạng thái mà trong đó quá trình tư duy, như thời gian, dừng lại hoàn toàn. Nơi nào có tình thương, thì nơi đó có sự biến chuyển. Không có tình thương, cách mạng là vô nghĩa, bởi vì lúc đó cách mạng thuần túy là sự hủy hoại, suy tàn, là nỗi đau khổ càng chồng chất. Nơi nào có tình thương, nơi đó có cách mạng, bởi vì tình thương là sự biến chuyển trong từng khoảnh khắc.